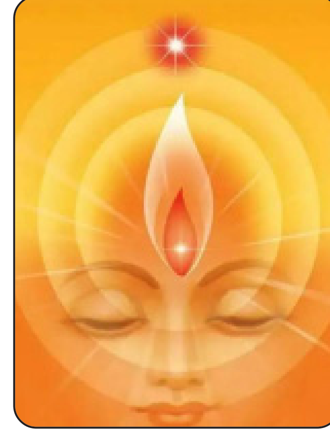
ధ్యాన జ్యోతి

(మహవతార్ బాబాజీ క్రియాయోగం)



శ్రీ గాయత్రీ పరాలలితాంబ
ఆధ్యాత్మిక సంస్థవారు రూపొందించిన

ధ్యాన జ్యోతి

(మహవతార్ బాబాజీ క్రియాయోగం)

27 వ పుస్తకము : జూన్, 2023

సందర్భం : ఇంటర్నేషనల్ యోగా డే

పుస్తక రూపకల్పన : **ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్**

వ్యాఖ్యానం : గురు పరంపర

డి.టి.పి. : **వాసవి గ్రాఫిక్స్,** నల్లకుంట, హైదరాబాద్-44
సెల్: 8712125005

వెల: 100/-

ప్రతులకు మరియు వివరాలకు
Sri Gayatri Paralalithamba Spiritual Org.

A. Udaya Bhaskar

H.No.2-2-1152/4/1, Tilaknagar,
New Nallakunta, Hyderabad 500 044. T.S.
Cell Nos. 9492849026, 040-27560045.

website: srigayatriparalalitamba.com

FOREWORD



Dr. G. Venkata Subbarao
Retd. Principal
Megha Engineering College
Cell: 9000618908

The purpose of life is not god realisation or Self realisation: it is the cultivation of spiritual awareness. How far you go depends on you, but you have to start your journey. Spirituality in this context is the process of purification that drives out inner disturbances and bring inner peace. After developing this level of divinity in the personality and conduct, you are free to walk which ever path you wish. I would like to introduce Sri Uday Bhaskar garu the author, who is himself kriya yoga guru (blessed by great Mahaavatar Baba and Amma and a stream of many Avadhutas and godess Jagan matha Gayatri Devi also) in spiritual path gathering to so many devotees in capital city of Hyderabad over four decades. Blessed so far in writing 26 greatest books on gurus and spirituality so far, we would like to dedicate our 27th book Dyana Jyoti on spirituality journey to the world. This book is all about know about yourself, by simply observing our breathing only. Also called as Dyana Jyothi , is the name given in yogic philosophy given a boon to all devotees by Amma.

From Sanskrit, Jyothi means “power” or “empowerment” of our own soul. As Guru Aduri Bhaskar garu all ready given kriya yoga initiation to many devotees in kriya yoga path (which is costly affair to a poor devotees) without any expectations from them. We are very fortunate enough such a high status guru available among us locally in Hyderabad. Wish you all the best for getting Devine blessing from Guriji who is in spiritual path from last 40 years, greeting from doctor Goteti Venkata Subbarao Rtd. Principal, Engineering College (Phone: 9000618908), a great devotee to Amma (great guruji) and Bhagvan Ramana Maharshi , Tarnaka, Hyderabad.

మనవి

మనది అఖండ గురుసత్తా, ఎందరో మహానుభావులు అందరికీ వందనాలు. 1997 నుంచి 2023 వరకు 26 సం॥రాల నా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అనేకమంది గురువులను ఆశ్రయించాను. వారిలో శ్రీ విశ్వజననీ జిల్లెళ్లమూడి అమ్మ, మాస్టర్ సి.వి.వి, భగవాన్ రమణులు, శ్రీ అరవిందో, పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య లాంటి వారు సూచించిన యోగ ధ్యాన మార్గాలలోనూ మరియు మహవతార్ బాబాజీ క్రియాయోగ మార్గంలోనూ గురు ముఖతా దీక్షలు స్వీకరించి అనుభవపూర్వక విజ్ఞానాన్ని పొందే మార్గంలో ఉన్నాను. నా అనుభవాన్ని పుస్తక రూపంలో ఇప్పటి వరకూ 26 పుస్తకాల ద్వారా అందించాను. ఇది 27వ పుస్తకం "ధ్యాన జ్యోతి". దీని ద్వారా ప్రతి సాధకుడు రాజయోగాన్ని, క్రియాయోగాన్ని, ధ్యానాన్ని గురుముఖతా వారికి నచ్చిన గురువు ద్వారా స్వీకరించి, సులమార్గంలో వారి వారి సంసార జీవితానికి ఏ రకమైన ఆటంకం లేకుండా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మరణ భయాన్ని జయించి శాంతిగా జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఆత్మమార్గంలో ఉన్నత స్థితికి చేరుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

యోగము అంతర్ముఖమగుపరిశోధన, సైన్సు బహిర్ముఖమగు పరిశోధన. యోగము యొక్క గమ్యము ఆత్మానుభూతి లేక ఈశ్వరానుబూతి. నీకున్నది తృప్తిగా తిను, తృప్తే ముక్తి, ఉన్నంతలో ఇతరులకు ఆదరణగా పెట్టుకో. ప్రకృతిలో మార్పు సహజం. అంతా భగవంతుడే చేయిస్తున్నా డనుకో అన్నది మాతృశ్రీ జిల్లెళ్లమూడి అమ్మ.

అన్నీ తెలుసుకొని స్వతంత్రంగా యోగం చేసినవారే ఎప్పటికైనా పూర్ణత్వాన్ని సాధించగలరు. ఒక్కొక్క జన్మలో ప్రతి ఆత్మ కొంత సంస్కారాన్ని ఆర్జించాలి, కొన్ని మెట్లు పైకి వెళ్ళాలి.

మనలోని ఆత్మ సూక్ష్మ కారణ శరీరాల్లో బంధించబడి ఉంటుంది. భగవాన్ రమణులు చెప్పినట్టు ముందు మన మెవరో తెలుసుకోవాలి, who am I. మన హృదయంలో ఉన్న ఆత్మలో మన మనస్సు కలిస్తే అదే జీవాత్మ. దీనికి మనలోని మనో, ప్రాణ, దృష్టులే అడ్డంకి. కనుక ముందు మనం ఈ మూడింటిని ఏకం చేయాలి. కాబట్టి ముందు మనం మన మనస్సుని ప్రాణంతో ఏకంచేస్తే దాని దృష్టి అదే పోతుంది. మనలో ఉన్న వెలుగుని, జ్యోతిని దర్శించలేకపోవడానికి కూడా అడ్డంకి మనో, ప్రాణ, దృష్టులే. మనస్సుని జయించటం అంత తేలిక కాదు. కాబట్టి, దాన్ని అభ్యాస, వైరాగ్యంతో జయించాలన్నాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో. దాన్నే ప్రాణ సాధన ద్వారా క్రియా యోగసాధన ద్వారా త్వరగా మన మనస్సుని జయించవచ్చు. మనలోని అంతరాత్మ ప్రేరణ విశేషంగా జాగృతం కావాలి. దానికి సిద్ధ పురుషుల (సమాధి స్థితి పొందిన వారి) అనుగ్రహం కావాలి. వారి జీవిత చరిత్రలతో ప్రేరణ పొంది వారి సమాధి ధ్యాన కేంద్రాలలో మనం ధ్యానం చేస్తే ఈశ్వరానుగ్రహం త్వరగా కలుగుతుంది. ఇది నా స్వ అనుభవం. అందుకే ఎందరో మహానుభావులను ఆశ్రయించాను.

భగవద్గీతలో ఉన్న క్రియా యోగాన్ని మహవతార్ బాబాజీ లాహిరీ మహాశయుల ద్వారా మొదటిసారి లోకానికి అందించారు. ఈ ధ్యాన జ్యోతి పుస్తకం ద్వారా వారి సూచన మేరకు ఆ క్రియా యోగాన్ని శ్రద్ధ, విశ్వాసం కలిగిన సాధకులకు అందరికీ అందించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

పరమ గురువులకు పాదాభివందనం.

శ్రీ గురు కృపాహి కేవలం శ్రీ మాతృకృపాహి కేవలం

ఇట్లు
ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్
క్రియాయోగి

విషయ సూచిక

Mahavtar Babaji's Kriya Yoga Deeksha (Initiation)


Adi Parashakthi




Mahavtar Babaji

Contact for:

Babaji Kriya Yoga Deeksha

Sri Gayatri Para Lalithamba Spiritual Org.

Founder:

ADURI UDAYA BHASKAR

Mob: 9492849026

Contact 4.00 pm to 6.00 pm only

Chief Organizer:

Mr. Chetan Swarup, +91 76608 44296

Organizers

Sri U. Appa Rao	+91 98661 88767
Mr. D. Aditya Suri	+91 89774 92749
Mr. A. Ramkumar	+97 15626 44349





శ్రీ విశ్వజనని జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ

ధ్యానము గురించి శ్రీ విశ్వజనని జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ ఇచ్చిన సందేశము. "ధ్యాసే ధ్యానము" అన్నది అమ్మ.

భగవంతుడు మనచే చేయిస్తున్నాడనే ధ్యాస నిరంతరం ఉంటూ పనిచేయాలి అంటుంది అమ్మ. ఉన్నదంతా ఆ భగవంతుడే ఆ చైతన్యమే అని అనుకోవడమే సాధన. వచ్చే ఆలోచనలు మనవి కావనుకోవడమే ఆలోచనలు లేని స్థితి. అసలు ఆలోచనలు రాకపోతే అది మనస్సే కాదు. ఏ ఆలోచనలు వచ్చినా అవి భగవత్ స్వరూపమే అనుకుంటే అప్పుడవి నీ జోలికి రావు. ప్రశాంతత మనస్సుని బట్టి వచ్చేదే కాని చోటును బట్టి వచ్చేది కాదు. మనస్సే మంత్రం, మనస్సే దైవం, మనస్సే వైకుంఠం.

మనమనుకునే ఆత్మ, మనస్సు, శరీరం, సంకల్పం ఈ నాల్గింటి మీద భావమే మిగులుతున్నది. లోపలున్న చైతన్యమే ఈ విధంగా వ్యక్తమవుతోంది. అమ్మ జగన్మాతే కాదు, సద్గురువు, భగవద్గీతా సారాన్ని మూడు వాక్యాలలో చెప్పింది.

1) నీకున్నది తృప్తిగా తిను. తృప్తే ముక్తి అన్నది; 2) ఇతరులకు ఆదరణగా పెట్టుకో; 3) అంతా భగవంతుడే చేయిస్తున్నాడనుకో.

మనస్సే మంత్రం, మనస్సును మనస్సుతోనే గుర్తించాలి. అమ్మ చాలా తేలికైన ఉపాయం చెప్పింది. "పీల్చి వదిలే శ్వాసను గమనించు చాలు" అని చెప్పింది.

"ఇతరులకున్నది నీకు లేదు" అనే చింతలు రెండింటిని వదలమన్నది అమ్మ. సద్గురువు అంటే ఓర్పు, క్షమ, ప్రశాంతత వంటి సద్గుణాలుండాలి. తన చూపుతోనే ఇతరులను ఆకర్షించాలి. అందరిపట్ల సమభావన ఉండాలి. అమ్మను చూచిన ఎవరైనా అమ్మచేత ఆకర్షింపబడతారు. అమ్మ ప్రేమకు వాత్సల్యానికి కరిగిపోతారు ఇప్పటికి.

"నాచేత దైవం ఏది చేయిస్తే అది చేస్తున్నాను" అనుకో నాయనా! ఇంతకంటే సందేశం ఏముంది ఎవరికైనా అన్నది అమ్మ.

అమ్మ నామ మంత్రం:

"ఓం జయహోమాతా శ్రీ అనసూయా రాజరాజేశ్వరి శ్రీపరాత్పరి స్వాహా"

గాయత్రీ మహామంత్రంలోని అక్షరాలు కూడా 24. ఆ రకంగా శ్రీ అనసూయాదేవి మూలమంత్రాన్ని మాతృగాయత్రీ మంత్రంగా సంభావించవచ్చు.

అందరికి సుగతే కాస్త ముందు వెనుకా! అన్నది అమ్మ. అమ్మ నాశ్రయించిన మనమందరమూ జీవన్ముక్తులమే. ఈ సంవత్సరమే అమ్మ శతజయంతి ఉత్సవాలు జరిగాయి.

యోగ విశిష్టత

యోగం: యోగము అంటే ఏకత్వము. అంటే ఒకటిగా వుండడం. అనేక వస్తువులను ఒకటిగా చేయడం కాదు. ఒకే పువ్వు రేకలన్నీ ఒకే కాండమునకు చెందినట్లుగా వుండడం.

యోగమను మాటకు జతపరచుట అనియు అర్థము. 'నాది' అను బాహ్య వస్తు సంపద నుండి 'నేను' అనబడు వెలుగునకు దారి. దీపపు వత్తి ద్వారా దీపజ్యోతిని వెలిగించడం. "నేను" అను వెలుగునకు మనస్సును జతపరచుటకు సంకల్పశక్తి కావలెను. అది దీపములో చమురువలె వర్తించు ప్రాణశక్తి. మనస్సు సహాయముతో ప్రాణశక్తిని వినియోగపరచుటయే సంకల్పశక్తి/సంకల్పించుట.

ఇది 'నేను' అను వెలుగునకు ఉన్ముఖముగా జరిగినచో యోగము అనబడును. అప్పుడు వత్తియు, చమురును వెలుగులోనికి సమర్పణమైనట్లు దేహము, ప్రాణము సర్వశక్తులును 'నేను' అను వెలుగులోనికి సమర్పణ మగును. దీనినే అనన్యస్థితి అని కూడా శ్రీకృష్ణుడు గీతలో చెప్పెను. ఇదియే యోగమునకు పరమావధి. **ఆత్మలో మనస్సు కలిస్తే అది జీవాత్మ.** యోగం ద్వారా ఆ జీవాత్మయే పరమాత్మను చేరుకుంటుంది.

యోగము అంటే పరిణామక్రమాన్ని ముందుకు నడిపేందుకు మానవుడు చేసే ప్రయత్నం. యోగం ద్వారా ప్రతిరోజూ సాధారణ చేతన తనకన్నా ఉన్నతమైన చేతనను అందుకుంటుంది. యోగసాధన వల్ల మన మానసిక స్థితిలో మార్పురావాలి. అరవిందులు జీవితమంతా యోగం అన్నారు. అంటే మన జీవితాన్ని 'యోగ' స్థితిలోకి ఉద్ధరించటం అన్నమాట. మానవ జీవిత లక్ష్యం దివ్య జీవనం.



సమగ్ర యోగము

యోగ సాధనలో స్థూల శరీరము ఉపేక్షింపబడరాదు. స్థూలముతో కూడి సమస్త కోశములు పటిష్టముగా నుండి, దివ్య చైతన్యమును సహస్రారము నుండి మూలాధారము వరకు పరిపూర్ణముగా అనుభూతి చెందుచు జీవించుట పరిపూర్ణత్వము, అదియే సమగ్ర యోగము.

యోగములో స్థిరపడవలెనన్నచో ప్రాణము కూడ స్థిరపడవలెను. ప్రస్తుతము మానవ దేహములో 64 కేంద్రములలో ప్రాణము సరిగ్గా పనిచేయక ఘర్షణ కలిగించు చున్నది. తద్వారా లోపమేర్పడి శరీరమునకు రోగము కలిగించుచున్నది. అందులకై గురువులు శ్వాసను నిర్దేశించు కొన్ని ప్రక్రియలను తెలిపినారు. యోగ ధ్యానములలో సద్గురువుల అనుగ్రహంతో మనలోని ప్రాణము సరిదిద్దబడుచుండును. యోగసాధనకు అతినిద్ర, అతిపని, అతి తిండి నిషిద్ధము. సాధకుడు మనో వికాసానికి ఎప్పుడునూ ప్రయత్నించుచుండవలెను. సాధకునకు మరణము దాట వలెనని బ్రహ్మత్వమును పొందవలెనని ఆరాటము ఆవేదన యుండవలెను.

యోగము అంతర్ముఖమగు పరిశోధన. సైన్స్ బహిర్ముఖమగు పరిశోధన. యోగము యొక్క గమ్యము ఆత్మానుభూతి లేక ఈశ్వరానుభూతి. అది ప్రకృతి శక్తుల కతీతము. మనిషికి అణుశక్తి ఎంత అవసరమో ఆత్మ శక్తి అంతకన్నా ఎక్కువ అవసరము. నిజానికి ఆత్మశక్తికి ఆధీనమున అణుశక్తి యున్నచో సర్వము శుభంకరము కాగలదు. ఆత్మశక్తి స్థిరత్వమును, పూర్ణత్వమును, ఆనందమును కలిగించును. అణుశక్తి విజృంభణము కలిగించును. అణుశక్తిపై ఈశ్వరత్వమే నిజమైన యోగసిద్ధియై యున్నది. దానికి యోగమే పరిష్కారము.

శ్రీ అరవిందులు సావిత్రి పరంగా యోగసూత్రాలు బోధించారు. ఎవరు ఎంత విజ్ఞానాన్ని సంపాదించినా, ఏ మార్గంలో యోగసాధన ప్రారంభించినా చివరకు తనదైన మార్గంలో నడవక తప్పదు.

స్వతంత్రంగా యోగం చేసిన వారే ఎప్పటికైనా పూర్ణత్వాన్ని సాధించ గలరు. ప్రతి యోగి శూన్యంలోకి ధైర్యంగా పయనించ వలసిందే. మహానుభావులు తమ తమ యోగానుభవాలను విప్పి చెప్పారు. ప్రజ్ఞ సాధించడం ప్రతి ఒక్కరి అవసరం. భౌతిక ప్రపంచం నుండి బంధ విముక్తి కలగాలంటే మనిషి స్వతంత్రంగా యోగభూమికలు చేరాలి. ప్రతి మనిషిలో అతీంద్రియ శక్తులున్నాయి. ఆధ్యాత్మికత తప్పక ఉంటుంది. వాటిని గుర్తించరు. మనిషిలో శాశ్వతమైనది ఆత్మ. ఆత్మకు 'మృతి' లేదు, అది క్షయం కాదు. **ఒక్కొక్క జన్మలో ప్రతీ ఆత్మ కొంత సంస్కారాల్ని ఆర్జించాలి, కొన్ని మెట్లు పైకి వెళ్ళాలి.** ప్రతి యోగి తన 'ఆత్మ' సాధనలో పూర్ణత్వం సాధించుకోవాలి. అప్పుడే అది పూర్ణయోగం అవుతుంది. జన్మ సార్థకత పొందుతాడు. చనిపోవడం ఆత్మ విముక్తి కాదు. మృత్యువు లేకుండా చేసుకోవడం విముక్తి, అంటే మృత్యుభయం లేకపోవడం. యదార్థాన్ని దర్శించడం.

ప్రస్తుత మానవుడు...

He knows not his own greatness nor his aim;
He has forgotten why he has come and whence P.337

ప్రస్తుత మానవునికి తన ఔన్నత్యం ఏమిటో, తన లక్ష్యం ఏమిటో తనకే తెలియదు. ఎక్కడినుండి, ఎందుకోసం వచ్చాడో మరిచిపోయాడు.

ఇది ప్రస్తుత మానవుడి స్థితి. శాస్త్రాలన్నీ నీవు అమృత పుత్రుడివి అంటున్నాయి. నీవు ఆనంద స్వరూపుడివి అంటుంది ఉపనిషత్తు. అందుకే దుఃఖాన్ని భరించలేవు. సదా ఆనందాన్నే కోరుకుంటావు.

ఈ సృష్టి ఏమిటి? తానేమిటి? తన కర్తవ్య కర్మ ఏమిటి? తన గమ్యం ఏమిటి? గమనం ఎటు? ఇవేవి తెలియదు. ఈ సృష్టి భగవంతుని స్వరూపం అంటుంది శాస్త్రం.

"సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ"

అయితే ఈ మానవులకు ఈ దుఃఖం, ఈ అవివేకం, ఈ అజ్ఞానం– ఇవన్నీ ఏమిటీ! తెలియడం లేదు.

ఇవన్నీ తెలుసుకొనేందుకే యోగం, ధ్యానం. యోగం అంటే లేనిదానిని సంపాదించుకోవడం కాదు. తనలో ఉన్నదానినే వెలికి తెచ్చుకోవడం అనుభవానికి తెచ్చుకోవడం. ఆ స్థితిలో జీవించడం.

ప్రస్థుత మానవుడు స్వేచ్ఛను కాంక్షిస్తూ బానిసత్వంలో బ్రతుకు లీడుస్తున్నాడు. ఇది ప్రపంచ మానవుడి స్థితి. వారు మేధావులు కావచ్చు. తత్త్వవేత్తలు కావచ్చు. రాజ్యాధినేతలు కావచ్చు, పదిమందితో కీర్తింప బడవచ్చు, ధనవంతులు కావచ్చు.

తనను గురించి తనకు తెలియనప్పుడు ఎన్ని తెలిసి ఏమి ప్రయోజనం! అందుకే భగవాన్ రమణులు నిన్ను నీవు తెలుసుకో చాలు అన్నారు. దానికి అంతర్ముఖం అవ్వాలి. అంతర్ముఖం పొందించటానికి గురువు కావాలి. అంతర్ముఖ సమారాధ్యా బహిర్ముఖ సదుర్లభా అని శ్రీ లలితా సహస్ర నామంలో.

ప్రతి సాధకుడు "ఆత్మయోగి" అయినపుడే "పూర్ణయోగి" కాగలడు అని నా విశ్వాసం.

సూక్ష్మ శరీరం:

సాధకునికి మానవ శరీరంలోని ప్రధాన విభాగాలైన స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు గురించి సంపూర్ణ అవగాహన ఉండాలి.

శరీరమన్నది, స్థూలమయినా సూక్ష్మమయినా, ఆత్మను ఆవరించి ఉన్న ఏ కోశాన్నయినా సూచిస్తుంది. మానవుడు ప్రధానంగా వైయక్తికీకృత ఆత్మగా, కారణ శరీరుడు. ఆ శరీరం ముప్పై ఐదు (35) తత్త్వాలతో (భావాలతో) కూడినది. మొదట భగవంతుడు ఈ 35 తత్త్వాలని సృష్టించి ఆ కారణ శరీరంలోని ముప్పై ఐదు తత్త్వాలలోనూ భగవంతుడు మనిషి శరీరం బాపతు పందొమ్మిది తత్త్వాల్నీ, భౌతిక శరీరం తాలూకు పదహారు తత్త్వాల్నీ సర్వ సంకీర్ణతాయుతంగా సమకూర్చాడు. స్పందన శక్తుల్ని ఘనీభూతం చేసి, మొదట మనిషి సూక్ష్మ శరీరాన్ని చివరికి భౌతిక శరీరాన్ని సృష్టించాడాయన. **ఆత్మ సూక్ష్మకారణ శరీరాల్లో బంధించబడి ఉంటుంది.** ఈ మూడు శరీరాల్ని కలిపి ఉంచే సంయోజక శక్తి కోరిక మాత్రమే. తీరని కోరికల చాలనా శక్తే మానవుడి బానిసతనానికి కారణం.

భౌతిక వాంఛలకు మూలం అహంకారమూ ఇంద్రియ సుఖాలూ. సూక్ష్మలోక వాంఛలు, స్పందనరూప సుఖానుభవానికి సంబంధించినవి. కారణలోక వాంఛలు అనుభూతివల్ల మాత్రమే నెరవేరతాయి. మనిషి ఊహల్లో చెయ్యగలిగిందల్లా కారణ శరీరుడు వాస్తవంగా చేస్తాడు. కారణ శరీరమనే నాజూకు ముసుగు మాత్రమే కప్పి ఉన్న వాళ్ళు సృష్టికర్తలాగే విశ్వాల్ని సృష్టించగలరు.



యోగాశయాలు

పరమ గురువులైన మాస్టర్ సి.వి.వి. గారు ప్రాణ తరంగాలను నూతన పద్ధతిలో ప్రవేశపెట్టి, కామ శరీరం దగ్ధం చేసే కార్యక్రమం ఒకటి, సూక్ష్మ శరీరాన్ని పటిష్టం చేసే కార్యక్రమం ఒకటి. భౌతిక శరీరం నిరంతరం ఏ అడ్డంకి లేకుండా పనిచేయడం ఒకటి–ఇలా మూడు రకాలుగా యోగాన్ని మలచి దానిని మనకి అందించారు.

అందరికి చావులేని స్థితిని కలిగించడానికి, మరణ భయం లేక పోవడానికి, అందరికి బ్రహ్మత్వం అనుభూతి చెందింపజేయడానికే మహానుభావులు ఎందరో గురు స్వరూపాలుగా భూమిమీద అవతరించారు. నిజానికి మృత్యువు లేదని తెలుసుకొనుటయే ప్రప్రథమంగా నేర్వవలసిన విషయం. భగవద్గీత, భాగవతం కూడా ఈ విషయాన్నే ప్రతిపాదిస్తున్నది. **మరణం లేదని తెలియాలి అంటే, ఒక నిర్దిష్ట పథకం లేక విధానం ప్రకారం సూక్ష్మ శరీరం పటిష్టంగా నిర్మాణం కావాలి.**

సూక్ష్మ శరీరానికి మనస్సుకు ఉన్న తేడా ఏమిటి అంటే మనస్సు మన వశంలో ఉండదు. మన వశంలో ఉన్న మనస్సుని సూక్ష్మ శరీరము అంటాం. యోగాభ్యాసం ద్వారానే ఆ సూక్ష్మ శరీరం పటిష్టంగా అవుతుంది. శ్వాసను మీరు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకోవగలగాలి. అసలు మీరు శ్వాస లేకుండానే జీవించగలిగితే అది అసలైన యోగాభ్యాసము. ఆ విద్య ఏ విధంగా వస్తుంది అంటే 'ఓం' కార సాధన ద్వారా వస్తుంది.

మానవ చైతన్యము ఒక వెలుగు రవ్వవలె బిందురూపముగా వెలుగుతో నిండియుండును. మనస్సుకు ఆధారముగా నున్న ఈ చైతన్య బిందువే మానవుడు. మనసు లేనప్పుడు కూడా ఆ బిందువు వుండును. అనగా నిద్రయందు, మరణానంతరము కూడా వుండును. సామాన్యులకు ఇది కేవలం మనస్సుగా పని చేయుచుండును.

దేహమున మనమే భాగమును ప్రత్యేకముగా గుర్తింతుమో, ఈ బిందువా భాగమున అప్పుడు అచ్చట ఉండును. మనలో నేనను దైవ ప్రజ్ఞ, నేనను మానవ ప్రజ్ఞ ఏకీభవించు స్థానము హృదయము. యోగ ధ్యానమున ఈ స్వస్థానమున చైతన్య బిందువు ఎక్కువగా (ఎక్కువ సమయము) నుండుట జరుగును. మనస్సు నుండి ఈవలకు వచ్చిన ఈ బిందువును యోగాభ్యాసముతో మరల మరల హృదయమున గ్రహించుట వలన ఈ బిందువు ఒక నిలువైన సరళ రేఖగా ఏర్పడును. ఈ సరళ రేఖ తేజోవంతమైన వెలుగు రేఖగ, సాధకుని ధ్యానమును బట్టి ఏర్పడు చుండును. ధ్యానము నందలి శ్రద్ధ భక్తులు, నిరంతరం అభ్యాసము తోడ్పడినచో ఈ వెలుగు రేఖ ప్రస్ఫుటముగ గోచరించును. రేఖ ప్రకాశవంత మగుచున్న కొలది బాహ్య ప్రపంచము అందులోనికి అదృశ్యమగును. అనగా ఇప్పటి వరకు బహిర్ముఖమైన మనస్సు అంతర్ముఖ మగుచున్నదని అర్థము. బాహ్య ప్రజ్ఞ అంతర్ ప్రజ్ఞతో ఈ విధముగా యోగము చెందును.

మన మనస్సు చంచలమైనది. ఆ తిరిగే మనస్సుని హృదయంలో స్థిరపరచడానికి యోగసాధన/యోగాభ్యాసం దోహదపడతాయి. దాన్ని యోగము అంటారు. ధ్యానము అంటే ధ్యానంలో మనం చేసేదేమి లేదు చూసేదే. మనలో ఉన్న జీవాత్మ ప్రయాణం హృదయం నుండి సహస్రారానికి ఒక ప్రత్యేకమైన నాడి ఉంది. అందులో కేవలం ఆత్మ/జీవాత్మ మాత్రమే సంచరించగలదు. దాన్ని దర్శించడమే అసలైన ధ్యానం. అసలైన ధ్యానంలో కోరేదేమీ లేదు. మనస్సు ఉండదు కాబట్టి.



సూక్ష్మ శరీర నిర్మాణం

మనలో వుండే సూక్ష్మ శరీర నిర్మాణానికి రెండు రకములైన ఆటుపోట్లు వుంటాయి. ఒకటి, సూక్ష్మశరీరం నుండే భౌతిక శరీరానికి ప్రాణము అందుతూ వుంటుంది. ప్రాణం మనలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు గాను, ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన అనే ప్రాణ ప్రవృత్తులు గాను, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, శ్వాస అవయవములు కదలడముగాను గోచరిస్తుంది. సూర్యరశ్మినుండి ప్రాణం సూక్ష్మ శరీరంలో వుండే చక్రముల ద్వారా భౌతిక శరీరంలో ఉండే గ్రంథుల నుండి భౌతిక శరీరానికి అందింప బడుతుంది. అసలు ప్రాణం ఎట్లా మన లోపలికి వస్తుందో తెలియాలి కదా!

మన పరిసరాలలో ప్రాణశక్తి వున్నది. ఆ ప్రాణశక్తిని మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల ద్వారా లోపలికి అందుకుంటాం. సూక్ష్మ శరీరం ఏం చేస్తుందంటే, పరిసరములలోని మహా ప్రాణాన్ని, తనలోని రెండు కేంద్రముల ద్వారా (వెన్నెముక యందు రెండు భుజముల నడుమ గల గూడువద్ద, అనాహతము పైన విశుద్ధి క్రింద గల కేంద్రము ద్వారాను, ప్లీహమునకు సంబంధించిన సూక్ష్మ కేంద్రము ద్వారాను) ప్రాణాన్ని తాను అందుకుంటుంది. తానందుకొని, తనలో వుండే ప్రజ్ఞా కేంద్రముల ద్వారా భౌతికంగా వుండే గ్రంథులకి అందిస్తుంది. ఈ గ్రంథుల నుండి శరీరములోని సమస్త భాగములకు అందింప బడుతూ వుంటుంది. ఆ విధంగా సూక్ష్మ శరీరం ప్రాణాన్ని స్థూల శరీరానికి అందిస్తూ వుంటుంది. అలాగే **తెలివిని కూడ సూక్ష్మ శరీరం స్థూల శరీరానికి షట్చక్రముల ద్వారా అందిస్తూ వుంటుంది.**

రెండు, సూక్ష్మ శరీరం సరాసరి వెలుగును అందుకొని, ఆ వెలుగుని మనలో ప్రతిబింబింప జేస్తుంది. ఈ శరీరం ఆధారంగానే మనకు భౌతిక శరీరం ఏర్పడి ఉంది. ఈ శరీరం కనుక ఎప్పటికీ మన యందు పటిష్టంగా వున్నట్లయితే, భౌతిక శరీరం రాలిపోయినా కూడ సూక్ష్మ శరీరంలో

వుండడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అటువంటి శరీర ధారులనే "దివ్య శరీరధారులు" అంటారు. దివ్య శరీరధారుల్నే "విదేహులు" అని కూడ అంటారు. 'విదేహు' అంటే విశిష్టమైన దేహము కలవారు అని అర్థం. విదేహు లంతా యోగులు. అటువంటి యోగులకు నాయకుడు జనక మహారాజు. అందుకే శ్రీ కృష్ణమూర్తి భగవద్గీతలో "జనకాదయః", జనకుడు ఆదిగా కలిగినటువంటివారు ఈ విధంగానే నిర్వర్తించుకున్నారు అనే ఉదా జనకుణ్ణి ఎన్నుకున్నాడు. కనుక విశిష్ట దేహములను మనం ధరించడం ద్వారా మరణమును దాటి, ఆ తర్వాత బ్రహ్మత్వమును పొందుటకు ప్రయత్నించవచ్చు. కనుక ఆ పద్ధతులలో జీవించడానికి కావలసిన సాధనంతా ఈ సూక్ష్మ శరీరము యొక్క పటిష్టతను బట్టి వుంటుంది.

ఈ సూక్ష్మ శరీరానికి రెండు రకాల ఆటు పోట్లుంటాయి. ఒకటి, మనలో వుండే కోరికలు అసంబద్ధంగాను, ధర్మానికి వ్యతిరేకంగాను, ధర్మాన్ని అతిక్రమించి వుంటే, కామ శరీరం అనే తుప్పు, ఈ సూక్ష్మ శరీరం చుట్టూ చేరుతుంది. అందుకే మహాత్ములంతా "కోరికలను సరిచూసుకో" అని చెప్తారు. ఇదంతా దేనివలన? కామం వలన. మరి కామం వుండ కూడదా? ఉండవచ్చు. అది ధర్మసమ్మతంగ, ప్రకృతి సిద్ధంగ, సహజంగా వుండాలి. అసహజంగాను, అతిగాను, మితిమీరిన కోరికలు కోరడంగాను వుండరాదు. ఈ రోజుల్లో భక్తులు చాలా వరకు వారి వారి వ్యక్తిగల కోరికలు తీరడం కోసం దైవాన్ని గాని, గురువును గాని ఆశ్రయించడం జరుగుతోంది. ఇది సత్యం. మనలో వుండే కోరికల మేరకు మన భక్తి కనిపిస్తూ వుంటుంది. ఎక్కడ పనులౌతుంటే అక్కడికి వెళ్తుంటారు. సద్గురువుని వాడుకొనే కాలం కాబట్టి, ఇది కలికాలం. నిజంగా మనకి భక్తి పెరిగితే, దానితో బాటు వైరాగ్యం పెరగాలి. కోరికలు తగ్గి, ధర్మసమ్మతమైన కోరికలు వుండి, క్రమంగా అవి కూడా తగ్గుతూ వుండి, బహుకొద్ది కోరికలు మాత్రమే వుండి, కోరికలు లేని స్థితి రావాలి. అదే సరియైన సాధన.

ధ్యానము-యోగము

ధ్యానికి ధ్యాని యొక్క సాధన కృషి మాత్రమే సరిపోదు, గురు కృప మాతృకృప కూడా ఉండాలి. గురుకృప లేనిదే మాతృకృప ఉండదు. అందుకే శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరామచంద్రులు పరమాత్ములయినా సాకార లక్షణం చేత మరొక గురువుని ఆశ్రయించక తప్పలేదు. వారి కృపను పొంది అప్పుడు వారు పరిపూర్ణులయ్యారు (జగద్గురువులు ఆదిశంకరులు కూడా).

నిజమైన సాధకుడు తాను ఎంత సమర్థుడైనా "గురు కృపాహి కేవలం మాతృకృపాహి కేవలం" అని పవిత్రమైన ఆత్మయజ్ఞంలో దిగాలి. అప్పుడు ఈ మనస్సు యొక్క అంతరాయాలను వారు తీసేస్తారు. అప్పుడు ఈ మనస్సు ధ్యానానికి అడ్డం రాదు. కావున ధ్యాన మార్గం ఆత్మమార్గం.

మనస్సుని నియమించడానికి మంత్రం, ప్రాణాన్ని నియమించడానికి యోగం, ఆత్మని నియమించడానికి ధ్యానం. అదే త్రిపుటి. ఈ మూడింటి ద్వారా ప్రాణాన్ని, మనస్సుని, దృష్టిని శూన్యం చేస్తే కానీ ధ్యానం రాదు.

క్రియాయోగంలో ఒక రహస్యాతి రహస్యమైన పద్ధతి ఉంది. దాని పేరే శూన్యకం. దాన్నే కొంతమంది బహిర్కుంభకం అని పిలుస్తారు. ధ్యానంలో ఎట్టి అంతరాలు వచ్చినా అక్కడికి ఆపి తొమ్మిది (9) సార్లు శూన్యకం చేయాలి. ఆ తరువాత మళ్ళీ క్రియలోకి వెళ్ళవచ్చు. అప్పుడు ఈ మనస్సు ఆత్మలో లయానికి తనకు తెలియకుండానే సిద్ధం అవుతుంది. ఆ తరువాత ధ్యానంలోకి వెళ్ళాలి.

ధ్యానము యొక్క ధ్యేయము ఆత్మతో బ్రాహ్మీస్థితి తెచ్చుకోవటం.

ధ్యానానికి నాలుగు పద్ధతులు:

1. కాంతి నుండి కాంతిలోకి ప్రయాణం, 2) అంధకారం నుండి అంధకారం లోకి, 3) అంధకారం నుండి కాంతికి, 4) కాంతి నుండి

అంధకారానికి. ఈ నాలుగు అవస్థలు మనలో గడుస్తాయి. యోగసాధనలో. మొదటిది తప్పమిగతా మూడు జీవాత్మ ప్రయాణం. నీవు కానిది అక్కడ ఏమి గుర్తించలేము.

ధ్యానములో స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు:

మనస్సు యొక్క క్రియాశీలత సర్వ శరీరానికి వ్యాపిస్తే దాన్ని చైతన్యం అంటాము. దాన్ని స్థూల శరీర భావన అంటారు. మానవుడికి మూడు రకాల శరీరాలు. ఒకటి స్థూల శరీరం, రెండు సూక్ష్మ శరీరం, మూడవది కారణ శరీరం స్థూల శరీరపు అవసరాలు అన్నిటిని దాని తృప్తికి పనికొచ్చే భావాలన్నింటినీ కలిగిన జీవికి విశ్వ అన్న పేరుతో పిలుస్తారు. అప్పుడు ఆ విశ్వ ప్రత్యగాత్మ సంభోగ కాయము అన్న స్థితిలో ఉంటాడు. అంటే సుఖాల పేర సుఖం, దుఃఖం అయినా చివరకు సుఖం అనే ఆశతో బ్రతకడం. **రెండవది సూక్ష్మ శరీరం.** దీన్ని ధర్మాకాయము అని పేరు. అంటే ప్రపంచం యొక్క అశాశ్వత్వాన్ని తెలుసుకొని పరమాత్మ వైపు వెళ్ళాలన్న ధ్యాస, అంటేఆత్మ జీవలక్షణాలను చివరి వరకు వదిలి అద్వైత ధర్మాన్ని అవలంభించేందుకు సుముఖం అవుతుంది. అందులో దీన్ని తేజసా అంటారు. **మూడవది కారణ శరీరం.** దీన్ని బౌద్ధంలో నిర్మల కాయము అంటారు. దీన్ని ప్రాజ్ఞ అంటారు, అదే ప్రత్యగాత్మ. తురీయం మొదట్లో అది ఉంటుంది. తరువాత పరమాత్మలో లీనమైపోతుంది.

స్థూల శరీరం బాహిర పూజ. స్థూల పూజలో జాగ్రతావస్థలో మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారాలు ఉండి సందేహాలను కలిగిస్తుంది. భావన నుంచీ అభావముకు వెళ్ళడమే గమ్యం. నాలో ఆ భగవంతున్ని వెతకడానికే ఈ విగ్రహాన్ని మనస్సు నిలపడానికి పెట్టుకున్నాం. అంటే బాహిరపూజ నుండి మనస్సుని త్వరగా చతుర్యాగ క్రమంలో మిగిలిన మూడు పట్టుకొనేలా చేయాలి. స్థూలం బాహిరపూజ స్థూల శరీరం చేసేది. అది కేవలం గుర్తు

మాత్రమే. ఇందులో సకామమే ఎక్కువ నువ్వు కోరినా కోరకపోయినా మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారము నాల్గింటిని కలిస్తే కాని బాహిరపూజతో ఫలితం రాదు. ఎందుకంటే దానికి కారణం నీ భావనా ఉద్దేశ్యం. స్థూలమైన బాహిరపూజ కూడా అభావమునకు వెళ్ళడానికి మొదటి మెట్టు కావాలి.

సూక్ష్మ పూజ అనేది మంత్రపూజ. మంత్రంలో నియమాలు లేవు. అంటే బుద్ధిలో ఇదంతా నిమిత్త మాత్రం అని స్థిర నిశ్చయానికి రావడం. అక్కడ పూలు, అగరుబత్తీలు అక్కర్లేదు. సూక్ష్మాన్ని తేజస అంటారు. బుద్ధి భావన పోతే ఇంక సూక్ష్మతరము, సూక్ష్మతమం మిగులుతాయి. అప్పుడు సుషుప్తి అవుతు అక్కడ చిత్తము అహంకారము మిగులుతుంది. అదే కారణ శరీరం. అదే ప్రాజ్ఞ. దీనికి అక్షరం కారణం. క్షరం అంటే నశించేవి అక్షరం అంటే కలకాలం ఉండేది. స్థూల, సూక్ష్మములు రెండూ క్షరము తరువాత సూక్ష్మ తరము అదే లింగ శరీరం. కొంతసేపు Molystic dvolism అవుతుంది. అదే నాదలింగ శరీరం అంటారు. **భావము, అభావము, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస అన్నీ వెలుగుగా మారడమే నాదలింగ శరీరము.** ఇది కేవలం తురీయంలోనే వస్తుంది. అంటే ఇది ఆముక్తపూజ. భావము ఉంటే చైతన్యం, అభావము ఉంటే అది చిత్. అందుచేత శ్రీవిద్య చతుర్యాగ క్రమం దాటి లయం వరకూ తీసుకువెళ్ళే విద్య. ఆ తురీయాన్నే విరాట్ పురుష దర్శనం అంటారు. ఇది క్రమక్రమంగా వెళ్ళే పద్ధతి. ధ్యానం అంటే Path to No path.

చైతన్యాన్ని చిత్‌గా మార్చడానికే ఈ చతుర్యాగ క్రియలు. అందుకే అమ్మవారికి "చతుర్యాగ క్రమారాధ్యాయ నమః" అని పేరు. మానవుని శరీరంలో ఉన్న నవరంధ్రాలే శ్రీచక్ర ఆభరణాలు. అవే ప్రతిబంధకాలు అంటే భావమునుండి అభావము వెళ్ళడానికి. **చిత్ అనేది అహం, చైతన్యం అనేది అహంకారం.** అహం అంటే అ–ఆది, హం–ముగిసేది, అహం, అహంకారం, హం ఈ మూడే దత్తాత్రేయులు. అవే సృష్టి, స్థితి, లయలు.

ఓం ఓం ఓం

"ఓం మణిపద్మేహం" అనేది బౌద్ధ మంత్రం. అది మన శ్రీవిద్య, వారు మహాయాగం అంటారు.

జన్మము భావం, మృత్యువు అభావము. తాత్విక మృత్యువే తురీయం. అదే అమృతతత్త్వం.

ధ్యానంలో భావంలో ఎక్కి అభావంలో దించి,చతుర్యాగ క్రమంలో ముందుకి వెళ్ళడమేకాని వెనక్కి శరీరముగా రావాలని అనుకోకూడదు.

ధ్యానంలో షడంగనాలు:

శ్రీవిద్యలో షట్కూటము అనే మంత్రము ఉంది. అవే ధ్యాన షడంగాలు. మనస్సు, జీవుడు, జీవాత్మ, ప్రత్యగాత్మ, ఆత్మ, పరమాత్మ–ఈ ఆరే ధ్యానంలో షడంగాలు. ఇవి గురువు తెలుసుకొని, అనుభూతి పొంది మనకు ఇస్తారు. పరమాత్మ వైపు చేసే నమస్కారం అదే. మాయకు నమస్కారం చేస్తే మనస్కారం. అంటే ఏకాన్ని అనేకం చేసే భ్రమయే మనస్కారం. దీని పని ఏమిటంటే ఇది ఒకటి అంటే దాన్ని నమ్మకపోవడం. ఏకత్వానికి అనేకత్త్వంగా భ్రమింపచేసే మనస్సు యొక్క లీలయే ఈ మాయ. **ప్రాణము దృష్టి కలిస్తే మనస్సు. స్వ పరా భేదమే దృష్టి. అవి కామన మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.** స్వజాతీయ విజాతీయ మని ఈ దృష్టే చెప్తుంది. అంటే నీ కోర్కెకు లొంగి ఈ ప్రకృతి సాఫల్యం ఇవ్వాలని అనుకోవడమే స్వజాతీయ. మనస్సు యొక్క స్వరూపం సంకల్పం సృష్టి యొక్క స్వరూపం విఘ్నం. మాయను ప్రసన్నం చేసుకుంటే ఈ ప్రకృతి మనకి కష్టాల్లో కూడా కొంత ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఎవరికైనా సరే మనస్సు పతన కారణం. ఇది మొదటి విఘ్నం. నీ మనస్సులో సాఫల్యం అంటే అది రేపటి విఘ్నం. మనస్సుకి కూడా సాఫల్యాన్ని సమాధి చేసే లక్షణం ఉంది. కాబట్టి ఆత్మే

కాదు. మనస్సు కూడా గొప్ప సమాధి లక్షణం కలదు. ప్రకృతికి ఎన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయో ఈ మనస్సులో అన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి. సృష్టిలో ఎన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయో నీ అంతరంగంలో అన్నీ సూక్ష్మంగా ఆ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అవి నిద్రావస్థలో ఉన్నాయి. మనస్సు బయట పడితే అది మరణ మృదంగం లాంటిది. కొంతమంది సింహంలా, కొంతమంది నక్కలా, మరికొంతమంది కుక్కలా ప్రవర్తిస్తారు. కాబట్టి మనస్సులో సర్వజంతు ప్రకృతి ఉంటుంది. నీవు ఏ సంకల్పం చేస్తే ఆ జంతు లక్షణం నీలోంచి బయటపడుతుంది.

ప్రకృతికి సంబంధించిన నాలుగు భావాలు, అంటే మాయ సంపర్క భావాలు మీద మనస్సు పెట్టుకుంటే అదే సంసారం. అంతేకాని భార్య పిల్లలు కుటుంబం సంసారం కాదు. మనకు కలిగే ప్రతి జ్ఞాపకము మనకి సంసారమే, రమించు కోర్కె సంసారం. మనస్సుని ముందు భావం నుంచి విడగొట్టి అభావం తెచ్చే మొదటి ప్రాతిపదికయే ధ్యానంలో మొదటి భూమిక. పరప్రేరణ చేత కూడా ఈ మనస్సు దృక్‌లో బలహీనం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మనస్సు దృక్‌లో ఇంత విముఖం ఉన్నప్పుడు అది దృక్‌లో బాధపెడుతుంది. మానవుడు అణువు చేతిలో నైనా ఓడిపోగలడు, ఆకాశాన్ని కూడా గెలవగలడు. మనస్సుగానే వెళ్తే అణువు చేతిలో ఓడి పోతాడు. ఆత్మలో వెళ్తే ఆకాశాన్నైనా గెలవగలడు. మనస్సుకి సార్వభౌమాధి కారం వస్తే ఆ క్షణంలో ఏ భావం అయినా వస్తే ఆ భావమే మనస్సుని ఆక్రమిస్తుంది కొంతసేపైనా. **కాబట్టి ముందు మనస్సుని ప్రాణంతో ఏకం చేస్తే దాని దృష్టి అదే పోతుంది.** అంతరాత్మ ప్రేరణ విశేషంగా జాగృతావస్థలో తయారు చేయగలిగితే మనస్సు భావమే కలుపు మొక్కల్లా తీసిపారేస్తుంది. కాబట్టి జాగృతావస్థలో ఓడిపోయే అవకాశాలన్నీ వెతుకుతున్నాం కాని గెలిచే

అవకాశం వెతకటల్లేదు అన్నమాట. మాయ ఉన్నంత వరకు మనలోని భావాలతోనే సర్వనాశనం అయిన వాళ్ళు ఉన్నారు. మహాత్ములయిన వారు ఉన్నారు. ఈ భావమే మనస్సుకి పెట్టుబడి. అందుకే ఈ లాభనష్టాలు. మాయనే నామరూపాలని ఆశ అన్న పేరుతో బ్రతికిస్తుంది. అది ఉన్నంత వరకూ మనం ద్విపాద పశువులం. ఆశని తీసేస్తే మనస్సు రాహిత్యం అవుతుంది. ఇక ఆ ఆత్మ మిగులుతుంది. అప్పుడుమనస్సు చేసే పనులు ఆత్మ చేస్తుంది. ఆత్మ అవివేక పనులు, స్వపర భేధ పనులు, పాపపుణ్యాలను చేయదు. ఆ ఆత్మ మార్గంలో వెళ్ళే వారికి ధర్మా ధర్మములు భావించవు. ఈ రకంగా ప్రాణంలో మనస్సు సరిగ్గా దాన్ని కలపడానికి కుంభక, పూరక, రేచకాలు, అవి సరిగ్గా కలవనప్పుడు దాన్ని **శూన్యకం చేస్తే** చచ్చినట్లు అది కలుస్తుంది. **అప్పుడు ప్రాణం ప్రత్యగాత్మ అవుతుంది.** దాన్ని ఆకాశమార్గం పట్టించి కులచక్రాలు దాటించగలిగితే ఆత్మ ద్విపద పద్మంలో ఆకాశంలో కూర్చుంటుంది. అప్పుడు భావం అభావం ఉండవు. అదే సమ్యక్ ధ్యానము. ధ్యానముచే అందుకోవలసింది సమాధి. మనస్సుని సమాధి కడితేనే కాని ఆత్మ సమాధి కాదు.

"యోగః కర్మసు కౌసలం" అంటే చేసే పనులు సుతారం చేస్తే విఘ్నాలు తొలగిపోతాయి. మనస్సు బ్రతికినంత వరకు ధ్యానంలో విఘ్నాలు తప్పవు. కాబట్టి ధ్యానాన్ని నేను అనే అహంలో, నాకు అనుభూతులు అన్నీ వచ్చాయి అన్న అహంకారంతో చెయ్యకూడదు. ఇవన్నీ ఉన్నా ఎప్పుడు వెళ్ళిపోతామో అన్న వినయ భావము ప్రతి ధ్యాని తెచ్చుకోవాలి.



యోగాభ్యాసము

యోగాభ్యాసమునకు అంగములు అనగా మనము అభ్యసించవలసిన ఎనిమిది భాగములు.

1) యమము, 2) నియమము, 3) ఆసనము, 4) ప్రాణాయామము, 5) ప్రత్యాహారము, 6) ధారణ, 7) ధ్యానము, 8) సమాధి.

వీటిని కలిపి చెప్పుకుంటే "యమనియ మాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహర ధారణ ధ్యాన సమాధులు" అంటారు.

మొదటి నాల్గు బహిః ప్రయత్నములు. చివరి నాలుగు అంతః ప్రయత్నములు. మొదటి నాలుగు సవ్యంగా చేసుకుంటే మిగిలిన నాలుగు సహజంగా వస్తాయి.

అసలు క్రియాయోగం ప్రాణాయామంతో ఆరంభం. అందుకే సూక్ష్మ ప్రాణాయామం అంటారు క్రియాయోగాన్ని.

యమము: హింసాబుద్ధి లేకుండుట, సత్య ప్రవర్తనము, దొంగబుద్ధి లేకుండుట, స్త్రీ పురుష కామముపై అతిగా దృష్టి లేకుండుట, ఇంకొకరి సొమ్మును ఆశింపని బుద్ధి నభ్యసించుట యమమనబడును. అంటే regulation యమించుట, అంటే self-proposed discipline. ఇంకొకడు నీమీద నియమం పెట్టడం కాకుండా, నిన్ను నీవు నియమించుకుంటాం, దాన్నే దివ్యము అయిన discipline అంటారు. Human and divine discipline. అందుకని self-discipline అనే దాన్నే "యమము" అంటారు. అది తెలిసిన వాళ్ళకి, కావలసిన వాళ్ళకి, దాని రుచి తెలిసిన వాళ్ళకి చాలా మనోహరంగా అద్భుతంగా ఉంటుంది. జీవితమంతా ఆనందమయంగా ఉంటుంది.

నియమము: ఎప్పుడూ కూడా శుచిగా, సంతోషముగా నుండుట, తపస్సు, స్వాధ్యాయము చేయుచుండుట, ఈశ్వరునకు శరణార్థుడై ఉండుట నియమము అనబడును.

హింసించు బుద్ధి, అపహరించవలెనను బుద్ధి, క్రోధము, మోహము అనునవి యోగసాధనకు వ్యతిరేక భావములు. తాను చేసినను, ఇతరులచే చేయించినను, జరుగుతున్న దానిని అంగీకరించినను కూడా యోగ సాధనకు వ్యతిరేకమే. అహింస, అస్తేయ, సత్యము, బ్రహ్మచర్య, అపరిగ్రహ యమములు. శౌచ, సన్తోష తపస్స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని నియమములు. కనుక సత్య ప్రవర్తనము సాధింపబడిన వాని పనులకు ఫలితము వెంటనే కలుగును. కనుక ఈ యమ నియమములు పాటించు సాధకునికి ఆత్మను దర్శనము చేయు యోగ్యత లభించును. వేదాది/భగవద్గీత, భాగవతము లాంటి) గ్రంథముల అధ్యయనము ద్వారా స్థిరత్వము చెందుట వలన తన యిష్ట దేవతతో సంబంధ మేర్పడును.

అభ్యాసము చేయ వలసినది అష్టాంగ యోగము. అంటే ఎనిమిది అంగాలతో కూడి యోగా భ్యాసము చెయ్యాలి. ఈశ్వరునకు తన్ను తాను సమర్పించుకొనుట (శరణాగతి వల్ల) వలన సమాధి సిద్ధించును.

ఆహార నియమములు:

మొట్టమొదటగా మన దినచర్య (మనం లేచినప్పటి నుండి నిద్రపోయే వరకు) క్రమబద్ధం చేసుకోవాలి. బ్రాహ్మీ ముహూర్తములో లేవాలి. అప్రయత్నంగా క్రమం (regularity) పాటించాలి. అభ్యాసమంటే శరీరాన్ని మనస్సు చేత తిన్నగా పనిచేయించడం. అభ్యాసం మరియు ఆచరణపై ఆరోగ్యము ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆహారము, పానీయము, నిద్ర, పని, కామం–వీటిని నియమబద్ధం చేసుకోవాలి. పండ్ల రసములు తీసుకొన వలెను. చమురు పదార్థములు బాదంపప్పు, పిస్తా మొదలైనవి వాడ వలయును. పండ్లు తినవలెను, తేనెను తీసుకొనవలెను. శుచి, శుభ్రత మొదలగు అలవాట్లు ఎల్లప్పుడు పరిశీలన (observation) చేసుకొనవలెను. ఈ విధంగా యోగాభ్యాసం 10 సం॥లు చేస్తే కొన్ని జన్మలలో పంచ భూతాలలో రావలసిన మార్పు త్వరగా వస్తుంది. జీవన్ముక్తి కలుగుతుంది.

ఆసనము: స్థిర సుఖమాసనం. ఎన్ని గంటలైనా కదలకుండా కూర్చో గలిగింది, సుఖంగాను ఉండాలి. గీతలో మూలసూత్రం **"స్థిరమాసన మాత్మనః"** (6–11 శ్లోక). ఆసనం దేనికండి–ఆత్మకి. శరీరం కాదు ఇక్కడ చెప్పింది. లోపల ఉన్న consciousness అంటాం చూడండి, ప్రజ్ఞ అని అంటాం దానికి స్థిరం కలగాలి. దానికి స్థిరం అంటే దీన్నించి దాని మీదకి, దాని మీద నుంచి దీనిమీదకి పోకుండా ఉండే ఒక పాయింట్ వస్తుంది.

పైన చెప్పిన ఆసనము స్థిరపడుట వలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల గమనము నిలుచును. అదియే ప్రాణాయామము. యమము, నియమము, ఆసనము ఈ మూడింటి మీద పట్టు మీకు చిక్కుతూ ఉన్నప్పుడు ప్రాణాయామం వస్తుంది. ఈ మొదటి నాలుగు బాహ్య ప్రయత్నానికి సంబంధించినవి. మిగిలిన నాల్గు అంతర్ ప్రయత్నానికి సంబంధించినవి. దాన్నే అంతర్ముఖం అంటారు. అందుకు గురువు కావలసిందే. గురువు అనుగ్రహంతోనే సాధ్యం.

ప్రాణాయామము:

మనస్సును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో జతపరచి సామ్యమును సాధించుట ప్రాణాయామము అనబడును. తస్మిన్ సతి శ్వాస ప్రశ్వాస యోర్గతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామః. **పతంజలి యోగసూత్రాలు 2–49**

"శ్వాస" అంటే బయటికి వదిలేది. "ప్రశ్వాస" అంటే లోపలికి పీల్చేది. అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండింటికీ "గతి విచ్ఛేద" గమనము తెగిపోవును. దాని పేరు ప్రాణాయామః ప్రాణాయామమని అంటారు.

"తస్మిన్ సతి" అంటే అది కలుగగా, ఆ స్థితి కలుగగా, 'శ్వాస ప్రశ్వాసయో', శ్వాస ప్రశ్వాసలు రెండింటికినీ "గతి విచ్ఛేదః' గమనము తెగిపోతుంది. ఎందుకని? ప్రాణం అక్కడ ఆయామం అవుతుంది కనుక. ఆయామం అంటే ఏమిటి? నియమం "ప్రాణాయామః" ప్రాణము

నియమింపబడును. గనుక శ్వాసకు గమనము ఆగిపోవును. నీ హృదయంలో భగవంతుడున్నాడు. ఆయన ఆజ్ఞానుసారం ఈ ప్రాణం పని చేస్తుంది. అది బాగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి. నీవు ఎంతసేపు ఆ స్థితిలో ఉన్నావో అంతసేపు శ్వాస ఉండదు. మళ్ళీ ఎప్పుడు కళ్ళు తెరిచావో అప్పుడు శ్వాస మొదలు పెడుతుంది. అది సహజంగా జరుగుతుంది. దాన్ని ప్రాణా యామం అన్నారు. పైన చెప్పిన ఆసనం అనే స్థితి కుదరగా (హృదయము నందు) అంటే మనస్సుకి హృదయానికి మధ్యన కుదురుతుంది ఆసన స్థితి. అది కుదరగా శ్వాస,ప్రశ్వాసల గతి విచ్ఛేదము జరుగుతుంది. అంటే ఆగిపోతాయి. అసలు ప్రాణాయామం దానంతట అది జరుగుతుంది లోపల.

శ్వాస లోపలికి దేనిచేత పీల్చబడుచున్నది? మనలోని ప్రాణమనే శక్తి చేత పీల్చబడుతోంది. From circumference to centre, there is a force. దాని వలననే ఎవరన్నా చెబితే వింటాం. ఏదైనా పెడితే తినటం, ఇస్తే పుచ్చుకోవటం మొదలైనవన్నీ జరుగుతున్నాయి.

తరువాత శ్వాస బయటికి దేనివల్ల జరుగుతోంది? అపానము అనబడు ప్రక్రియ వల్ల జరుగుతోంది. దానివల్లనే ఎవరికన్నా ఏమైనా చెబుదామని అనిపించటం, మనక్కావలసింది ఇతరులకు చెప్పటం, ఎవరికన్నా కావలసినది ఇవ్వటం మొదలైనవన్నీ. కనుక ప్రపంచంలో జీవికి ఆదాన ప్రధానములు రెండు సమస్తము కూడా ఈ ప్రాణపానములనే ప్రక్రియల వల్ల జరుగుతున్నాయి. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కూడా ఆ ప్రాణ, అపానాల వల్లనే జరుగుతున్నాయి. ప్రాణాయామము అనగా నేమి? ప్రాణమునందు అపానము, అపానము నందు ప్రాణము హోమము చేయవలెను. అపుడు ప్రాణాపాన గతులు నిలిచిపోవును. ఈ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలకు కారణము ఊపిరితిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచములు. దానికి కారణము ప్రాణము యొక్క సంకోచ వ్యాకోచాత్మక ధర్మము. ఈ ధర్మము కారణముగా ప్రాణులలో రెండు విధములైన ప్రవృత్తులేర్పడుచున్నవి.

మనలో ప్రాణము వలన అన్నము, నీరు, గాలి, స్వీకరించబడుటయు, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు మనస్సుచే గ్రహింపబడుటయు, వినుట, అర్థము చేసుకొనుట, ఆర్జనము, దానాదులు స్వీకరించుట మున్నగు ప్రవృత్తులేర్పడుచున్నవి. అపానము వలన మల, మూత్ర స్వేదాది విసర్జనము, పనులు చేయుట, పరిసరముల కనుకూలముగా ప్రవర్తించుట, వివరించి చెప్పుట, దానాదులు ఆచరించుట మున్నగు ప్రవృత్తులేర్పడు చున్నవి. ప్రాణము వలన గాలి పీల్చుట, అపానము వలన శ్వాస విడుచుట జరుగుచున్నవి. **ప్రాణము వలన దేహము యొక్క జననము, అపానము వలన మరణము జరుగుచున్నది.** ప్రాణాయామ మనగా ఈ రెండు ప్రవృత్తులను చక్కగా సమీకరణము చేసి సామ్యమును సాధించుట. దీనిని సాధించునప్పుడు, దేహేంద్రియ మనః ప్రవృత్తులు సామ్యమున వర్తించు జీవుని లక్షణమగు స్వస్వరూపానుభూతికి ఆటంకము కలిగింప కుండును.

ఈ స్థితి కలుగుటకు చేయవలసిన సాధన ఎట్టిది? మొదట భ్రూమధ్యమునందు దృష్టిని నిలపవలెను. దానితో మనస్సు ఊర్ధ్వముఖము పట్టును. లోనున్న 'తనను' జ్ఞప్తి చేసికొనుట వలన పరిసర వస్తువుల అస్థిత్వము మనస్సు నుండి తొలగిపోవును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించటంతో నారంభింపవలెను. అందొక శక్తి వలన శ్వాస పీల్చుట రెండవశక్తి వలన శ్వాస విడుచుట జరుగుచున్నది. ఆ రెండు శక్తులే ప్రాణాయామములు. వీని అస్తిత్వమును గమనించుకొని మెల్లగా వానిని సమానముగా చేయవలెను. అనగా నెగుడు దిగుడుగా లేక సమవేగముగ, ప్రశాంతముగ సుదీర్ఘముగ శ్వాసను పీల్చుట, విడుచుట చేయుచు స్మరించు చుండవలెను. అటు పైన మనస్సునకు శ్వాసతో సామ్యము సిద్ధించును. అనగా ప్రాణశక్తియు, మనస్సును ఒకదానిలో ఒకటి లీనమై నిలబడును. ఇట్లు నిలబడినంతసేపును శ్వాస జరుగదు. అయినను తాను జీవించియే

యుండును. మనస్సు లేక తానుండుట సిద్ధించును. ఆ స్థితిలో సాధకుడు ముని యనబడును. అతని ప్రజ్ఞ మౌనమున నుండును. ప్రవర్తన లన్నియు కరగిపోయినవి. గనుక అప్పుడున్న స్థితి మోక్షమునకు దారి తీయును.

ప్రాణాయామ విధానము:

శ్వాసని నిదానంగా (uniform speed) పీల్చడం రావాలి. శ్వాసని ధ్యానం చేస్తు పీలిస్తే అది వస్తుంది. పీలుస్తున్న శ్వాసని, అక్కడ జరుగుతూ ఉన్న ప్రక్రియ ఏమిటో, కూర్చున్న పిల్లవాడు ఎలా అయితే చుట్టూ ఉన్న విషయాలను గమనిస్తూ ఉంటాడో, అలాగే మనస్సులో, ఊపిరితిత్తుల కలయికతో లోపలికి పీల్చే ప్రయత్నాన్ని గూడ గమనిస్తూ కూర్చోవాలి. శ్వాస పీలుస్తున్నంతసేపు దానినే ధ్యానం చేయాలి. దాన్నే మంత్రంగా తెలుసుకోవాలి. మనం శ్వాసను ధ్యానం చెయ్యడం మొదలుపెట్టిన రోజునుంచే అది ప్రాణాయామం అవుతుంది.

గీతలో "ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యన్తర చారిణౌ" అన్నాడు. ఈ ప్రాణాపానములను రెండింటిని సమాన వాయువుగా ఏర్పాటు చేయాలి. నాభి దగ్గర సమానంగా మారుతుంది. అట్లు కలిపితే "సమత్వం యోగ ఉచ్చతే" ఈ రెండి సమత్వము యోగము అవుతుంది. లోపలికి పీలుస్తున్నంత సేపు మనస్సులో "సో" అనే అక్షరాన్ని లోపల ధ్యానం చేసుకోవాలి. అలాగే విడుస్తూ శ్వాస మీదే ధ్యానం పెట్టి, విడుస్తున్నంత సేపు "హం" అని కంఠంతో (మనస్సుతో కాదు) పలకాలి.

ప్రాణాయామ విధానము:

శుచియైన ప్రదేశంలో రోజూ ఒకే టైముకి స్థిరమైన పద్ధతిలో అంటే మనకు సుఖంగా ఉండే పద్ధతిలో కూర్చుండటం అభ్యాసం చేయాలి. నరాలుగాని, కండరాలు గాని బిగింపు ఏమన్నా ఉన్నట్లయితే సడలింపు చేసుకుంటూ, ముందు పాదాలు, తర్వాత చీలమండలు, పిక్కలు, శిరస్సు

దాక అలా వదులు చేసి శిరస్సు నుంచి పాదం వరకు వదులు చేసి, అప్పుడు మీ శ్వాసను మనస్సుతో ధ్యానం చేయాలి. లోపల శ్వాస కదులు తున్నట్లు తెలుస్తాయి. దానంతట అది శ్వాస లోపలికి ఎలా పీల్చు కుంటోందో, దానంతట శ్వాస బయటికి ఎలా విడిచేస్తోందో గమనించండి. మీకు తెలియకుండా మనస్సు ఒకే విషయం మీద నిలబడటం అభ్యాసం అవుతుంది.

ఆత్మ వెలిగే చోటు హృదయం ఒక్కటే. గుండె, ఊరిపితిత్తులు కలిసిన చోటు. మనం అక్కడే ఉంటాం. పుట్టినప్పటినుంచీ అక్కడే ఉంటున్నాం. పోయే దాకా అక్కడే ఉంటాం. హృత్ అనే మాటకి 'స్పందించుట' అని అర్థం. 'అయం' అంటే ఇదిగో 'నేను' అని అర్థం. ఇదిగో నేను అని స్పందిస్తోంది కనుక హృదయం అన్నారు.

మనో దేహములతో తాదాప్యం వదులుకున్నప్పుడు నీ హృదయంలో ఉన్న శాంతి సముద్రం పొంగి నీ సహస్రారాన్ని ముంచుతుంది. నీ హృదయ గుహలో నువ్వు ఉండగలిగితే, నీకు ఏకాంతవాసం అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. కనుక ఈ రకంగా యోగ అభ్యాసం నిరంతరం చేయగా భగవాన్ రమణులు చెప్పినట్లు నేనెవరిని అనేది అనుభవపూర్వకంగా హృదయంలో ఆ చైతన్యం యొక్క స్పందనలు గ్రహించవచ్చు.

పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నా ప్రతికూలంగా ఉన్నా ఈశ్వరుడి పట్ల విశ్వాసం పోకూడదు. నాపట్ల ప్రేమ, భక్తి, శ్రద్ధ కలిగి ఉండాలి. నా రూపాన్ని ధ్యానం చేస్తూ, నా నామాన్నే స్మరిస్తు ఉండాలి అని పరమాత్మ గీతలో చెప్పాడు. మనకి శ్వాస పోయినా భగవంతుడి పట్ల విశ్వాసం చెదరకూడదు. విశ్వాసం అంటే విశేషమైన శ్వాస పరిజ్ఞానం కలిగి యుండటం.

ఈ స్థితి యోగసాధన ద్వారా కలుగుతుంది. కనుక యోగాభ్యాసం తరువాత యోగసాధన చేయాలి.

యోగసాధన: Next step లో అదే రకంగా శ్వాస పీలుస్తున్నంతసేపు మానసికంగా 'ఓం' ను ఉచ్ఛరించాలి. శ్వాస మొదలు పెట్టినప్పటి నుంచి, శ్వాస వదలటం పూర్తి అయ్యే వరకు ఉన్న 'ఓం' ఒక శ్వాస. ఇలా కొంతసేపు చేశాక 2,3 నిమిషాలు కొంచెం విరామం ఇవ్వండి.

శ్వాసను ఎంతసేపయితే మీరు ఈ రకమైన అభ్యాసం చేస్తున్నారో అప్పుడు మనస్సును శ్వాసకే సమర్పించాలి. అదే ఈశ్వర ప్రణిదానం. అంటే శ్వాసని గురించే గమనిస్తుండాలి. అప్పుడు శ్వాస పీలుస్తున్న వాడెవడో వాడైపోతాడు. అంటే జీవుడు ఈశ్వరుడైపోతాడు.

ఇదే క్రియాయోగం. పతంజలి యోగ సూత్రాలలో సాధనారూపంలో తప, స్వాధ్యాయ, ఈశ్వర ప్రణిధానేన క్రియాయోగః అని ఉంది.

జీవుడంటే శ్వాస నడిచే లోకం. భౌతికము (physical) శ్వాసను నడిపించే లోకం ఈశ్వరుడు. శ్వాస ప్రాణం వల్ల నడుస్తోంది. అంచేత ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. ఈశ్వరుడు చైతన్యస్వరూపంగా శరీరమంతా వ్యాపించి ఉన్నాడు. శరీరంలో ఎక్కడో ఒకచోట మాత్రమే ఉండడు.

శ్వాస రహస్యం: శ్వాన మనం పీలుస్తున్నాం అనే అజ్ఞానంలో అది వరకు ఉన్నాం. మనం పీల్చటం లేదు, దానంతట అది పీల్చుకుంటూ, వదులుతూ ఉంది అనే స్థితి కొంచెం ఆలోచించి దానిమీద మనస్సు పెట్టాలి.



యోగ సాధన

(ఓంకార సాధన)

పతంజలి "తస్య వాచకః ప్రణవః" అన్నారు. మనలోని చేతనత్వాన్ని ఈ అనంతమైన చేతనత్వంతో కలుపుతున్నాము. "తస్యవాచకః" అంటే వానిని (మనలోని భగవంతుడిని) వచించునది, అంటే వానిని ఉచ్ఛరించేది. అంతేకాదు "తస్య వాచక" అంటే వాడు వచించునది అని కూడా ఈ సూత్రంలో ఉన్నది. జాగ్రత్త! ఆయన వచించే శబ్దం అదేనని, మీరు ఆయనను పిలిచేటటువంటి శబ్దం అదేనని మీరు ఉచ్ఛరిస్తుండగా తెలుస్తుంది. మీకు ఈశ్వరుడికి communion కుదరాలంటే "ఓం"ను ఉచ్ఛరించాలి. ఉచ్ఛరిస్తున్న క్షణాల్లో మాత్రమే ఆ communion ఉంటుంది. మిగిలినప్పుడు ఉండదు. 'తస్యవాచకః' వీడు, వాణ్ణి పిలుస్తున్న కేక. ఆ పిలుస్తు వింటున్నంతసేపు వీడిచేత ఉచ్ఛరింప జేస్తున్నాడు. ఆ లోపల ఉన్నవాడు ఈశ్వరుడు. ఈ పిలిచే వాడు జీవుడు.

The meeting of Man and God must be the Goal అన్నారు అందుకే Aurobindo. ఇదే అర్థం దానికి. ఈ భూమిమీద ఉన్న సర్వ జీవరాశులకి source of energy is sun. అటువంటి సూర్యునిలో ఉన్నది ఓంకార శబ్ధము అని ఇప్పుడు Nasa వాళ్ళు పరిశోధించారు. మన పురాణాలు, ఇతిహాసాలు, వేదాలు వీటి అన్నింటిలోనూ ఉన్నది "ఓం" ఈ విద్యనే ఉన్నది."ఓమిత్యే తదక్షర ముద్గీత ముపాస్యేతా".

ప్రపంచోప శమం, శాన్తం శివమద్వైతం
చతుర్థం మన్యంతే స ఆత్మా స విజ్ఞేయః

(మాండూక్యోపనిషత్ 7వ మంత్రము)

"ఓం" కారమే ఆత్మ చైతన్యమని ఉత్తమాధికారులకు తత్త్వబోధ చేయబడినది. ప్రణవమందరి యొక్క హృదయమందున్న ఈశ్వరునిగా నెరుంగవలయు. ధీరుడు ఓంకారము సర్వవ్యాపకమైన దానిగా నెరింగి

శోకమును బొందదు. (హృదయ ధ్యానము మంద– మధ్య–మాధికారులకు –సర్వ వ్యాపకమును ధ్యాన ముత్తమాధికారులకు ధీరుడను బుద్ధిమంతుడైన వివేకియని అర్థము.

చతుర్థం అంటే తురీయం. అమాత్రమైన ఓంకారము. తురీయము. సమస్తమైన ద్వైతము (జాగృదాదులు, జన్మ మరణాదులు, సుఖదుఃఖములు) వీటికి అతీతమైనది శివము (అద్వైతము) ఇట్లు ఓంకారాన్ని నెవ్వండెరుంగునో యతడు పరమార్ధ తత్త్వమును మననము చేయుట వలన "ముని" యనంబడును.

ఈ విధంగా ఈ ఓంకారపరమైన ఆత్మ తత్త్వాన్ని–

అఖండ మండలాకారం. వ్యాప్తం యేన చరాచరం

యత్పదం దర్శితం యేన–తస్మై శ్రీ గురవే నమః

కాలానికి అతీతమైనది గురుతత్త్వం. స్పిరిచ్యులిజమ్ అనేది ఒక అఖండ చేతనత్త్వం. అఖండత్వము continuity. సర్వ వ్యాపకమైన చేతనత్వాన్ని దర్శించినటువంటి అనుభవపూర్వక సద్గురుకు మీరు శరణాగతి చెందాలి. మీరు కాస్త awareness (ఎఱుక) తో ఉంటే ఏ రూపంలోనైనా గురువులు మార్గదర్శనాన్ని అందిస్తారు మీకు.

"తస్య వాచకః ప్రణవః" మనలోనే ఉన్న ఆ ఈశ్వరుడి/పురుషుడి యొక్క పేరు ఓంకారం. వేదాలలో చెప్పబడినటువంటి పురుషుడు ఒక్కడే, ఆ చేతనత్వము ఒక్కటే. ఆ పురుష చేతనత్వము మీ ఆజ్ఞాచక్రము, సహస్రారం చక్రం మధ్యలో ఉంటుంది.

అందుచేత ఓం...అనే ఈ రెండు బిందువుల మధ్య (చక్రాల మధ్య) ఎక్కడైతే నీ మనస్సు ఉంటుందో అక్కడ వున్నటువంటి చేతనత్వము యొక్క శక్తికి పేరు ఉదానము. ఉదాన వాయువు అక్కడ పని చేస్తు ఉంటుంది.

ఓంకార సాధన: కనుక శ్వాసని పీలుస్తున్నంతసేపు మానసికంగా 'ఓం' అంటూ పీలుస్తు ఉండాలి. శ్వాసని విడుస్తున్నంతసేపు వాచికంగా

'ఓం'ని ఉచ్చరిస్తు విడవాలి. ఇది చేస్తున్నంతసేపు ధ్యానం శ్వాస మీదే ఉండాలి, మీ వినికిడి, మీ కంఠధ్వని మీదే ఉండాలి. ఈ రెండూ చేసినపుడు మాత్రమే ఇది ప్రాణాయామం అవుతుంది.

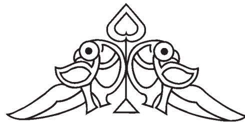
కనుక "తస్యవాచకః ప్రణవః" అన్న దానికి ఈ చెప్పిన మార్గంలో శ్వాసమీద అభ్యాసం చేయండి. మనసు పెట్టండి. మనం శ్వాసని ఓం అంటూ గమనించడం మొదలు పెడితే, దాన్ని వింటూ, దాని కదలికని చూస్తుంటే, మనస్సు క్రమంగా ప్రాణం వద్దకు వస్తుంది. ఆ తర్వాత జీవుడు, ఈశ్వరుడు, అంటే మనస్సు, ప్రాణం కలుస్తాయి. అప్పుడు మనస్సు ఉండదు. ప్రాణమూ ఉండదు. జీవుడుండడు. ఈశ్వరుడుంటాడు. ప్రతి శ్వాస ఓంకారముతో జరుగుతున్నంతసేపు శ్వాస పీలుస్తున్న వాడుండడు. ఓంకారము పలుకుతున్నవాడు ఉండడు. వీడి ద్వారా ఎవరు పలుకుతున్నాడో వాడుంటాడు. అంటే ఈశ్వరుడుంటాడు.

కొన్నాళ్ళు ఈ అభ్యాసం అయ్యేటప్పటికి ఈశ్వరుడుండటం ఎక్కువ అలవాటున్నూ, తానుగా (జీవుడుగా) వుండటం తక్కువ అవుతుంది.

"తత్ జపః" లోపల ఉన్న ఈశ్వరుణ్ణి తెలియండి. వాణ్ణి జపం చేయండి. ఈ శ్వాసని మనం కూడా జపం చేస్తే హంసమంత్రం అవుతుంది. లేకపోతే అందరిలాగా అది ఉత్తి శ్వాసే. శ్వాసను గురించి ఎంతకాలం జపించగలరో అంతకాలం జపించండి. అనగా మీ శ్వాస పీలుస్తూ వదులుతూ ఉండటం అనే దాన్ని ఎరుకతో (conscious) ఎంతకాలం చేయ గలరో అంతకాలం చేస్తుండండి. జీవితం అంటే ఏమిటో క్రమంగా తెలుస్తుంది. "అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే" అనన్య చింతనము కావాలి. ఈ చెప్పబడిన శ్వాసను అభ్యసించినపుడు మాత్రమే అనన్య చింతనము వస్తుంది. దీన్నే ఓంకార ధ్యానము అంటారు. ఈ జ్యోతిని 'నేను' అని స్మరించుచు తనను తాను ఉచ్చరించుటను గమనింపవలెను.

భగవద్గీతలో
రహస్యంగా దాగివున్న క్రియాయోగం





ధర్మో రక్షతి రక్షితః

హిందువులందరికి ఒకే ధర్మం-వేదశాస్త్ర ప్రామాణికం భగవద్గీతయే। అసలు భగవద్గీత ఏమి చెబుతోంది?

ధర్మాధర్మాలను గురించి చెబుతుంది. మనిషి కర్తవ్యం గురించి చెబుతుంది. కోరికలను ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలో చెబుతుంది. మనిషి ఆనందంగా జీవించడం ఎలాగో చెబుతుంది.

గీత ఆరంభంలోనే "ధర్మక్షేత్రే కురేక్షేత్రే"

అంటే క్షేత్రే క్షేత్రే ధర్మం కురు.

నీవు ఏ స్థితిలో ఉంటే ఆ ధర్మాన్ని నీవు పాటించు అని చెబుతోంది.

స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః-ఆత్మధర్మం, ఆత్మతత్వ సాధనయే శ్రేష్ఠం

పరధర్మో భయావహః-దేహేంద్రియాల గుణకర్మల ధర్మములు భయాన్ని కలిగించునవి.

స్వధర్మం అంటే నీ విధిని నీ ఆశయం మేరకు శ్రద్ధగా నిర్వహించడం ఇందులోనే మనకు కావలసిన ఆనందం ఉంది.

ఇతరధర్మాలని ఆచరించేకంటే చక్కగా ఆచరించగలిగే గుణ రహితమైనదైన తన ధర్మమే శ్రేష్ఠము. మనిషికి భయము అనేది పరధర్మాన్ని ఆశ్రయించినందుకే కలుగుతుంది. భయమే మృత్యువు.

స్వామి వివేకానంద సూచించినట్లు ప్రతి మనిషి నిర్భయంగా బ్రతకాలి. జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణి.

జ్ఞానాగ్ని స్సర్వకార్మణి-భస్మసాత్కురుతే తథా

జ్ఞానాదైవతు కైవల్యం-ఆదిశంకరులు

ఆ ప్రకారం జ్ఞానాగ్ని మన సమస్త కర్మలని భస్మం చేసి కైవల్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

భగవద్గీతలోని ప్రధానాంశాలు:

అశోచ్యానన్వశోచస్త్వం, ప్రజ్ఞావాదాంశ్చ భాషసే. (2-11) ఇతిబీజం, సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య, మామేకం శరణం వ్రజ (18-66) ఇతి శక్తిః, అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో, మోక్షయిష్యామి మాశుచః (18-66) ఇతి కీలకం.

ఈ బీజము, శక్తి, కీలకము ఈ మూడింటికన్నా ప్రధానమైనది "హృదయము". జగద్గురు ఆదిశంకరాచార్యులు అందుకే భగవద్గీత యొక్క 4వ అధ్యాయాన్ని "హృదయం" అన్నారు.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్మలాంటి వ్యక్తులు, బాబాజీ మహరాజ్ లాంటి వ్యక్తులు హిమాలయాలలో సూక్ష్మ శరీరులుగా ఉన్నటువంటి అనేకమంది ఋషులు, గురువులు, భగవద్గీత 4వ అధ్యాయము శ్రద్ధా విశ్వాసముతో చదివి సంపూర్ణ అవగాహన చేసుకునే వారికి డిష్కషన్స్‌కి అందులోని ధర్మ సూక్ష్మాలను తెలియజేయడానికి సాధకులకు వారు దర్శనమిస్తారు.

ఇది అతిశయోక్తి అని మాత్రం అనుకోకండి. సద్గురువుల కెందరికో ఇది ప్రత్యక్ష అనుభవమే. సబ్జెక్ట్ ఉన్నవాడి దగ్గరకు గురువులు వస్తారు.

జ్ఞాన యోగాన్ని కనుక మీరు స్టెప్‌బైస్టెప్ మధించగలిగితే సద్గురువులు డిష్కషన్‌కి తప్పనిసరిగా వస్తారు అన్నారు.

భగవద్గీతపై మాస్టర్ ఆర్.కె. (శ్రీ మారెళ్ళ రామకృష్ణ మాస్టార్) వ్యాఖ్యానము చేస్తూ.



కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్

(డా॥ ఆనందఘన వ్యాఖ్య)

జగద్గురువు అయిన శ్రీకృష్ణపరమాత్ములు రోహిణీ నక్షత్రంలో అష్టమినాడు జన్మించారు. ఈ రోజుకీ భారతదేశంలో భగవంతుడిని కాస్తయినా కొంతమందైనా స్మరిస్తున్నారంటే కొంచెమయినా ధర్మం వుందంటే దానికి కారణం భగవద్గీత. భగవద్గీత కేవలం మతగ్రంథం కాదు. 'స్వ' అన్నదానికి 'యోగం' అన్నదానికి ఒక మానవుడు ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములు ఎలా అవలంభించాలో ఆ శ్రీకృష్ణులు గీతలో చెప్పారు. ధర్మం అంటే స్వధర్మం. దానికోసం మనుషులు చేసే విధి ఏదైతే ఉందో అదే స్వధర్మం.

'స్వ' అంటే కేవలం కనబడే శరీరం, వినబడే చెవులు మాత్రమే కాదు. నేను అని చెప్పుకొని 'స్వ' అనుకొని ఆత్మ ఈ హృదయంలో ఉంది ఆ ఆత్మ ఈ హృదయగుహలో మౌనంగా ఉన్నంత వరకు మనస్సు ఈ శరీరం నాది అని ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తుంది. ఆ ఆత్మ మేలుకుంటే కాని ఈ శరీరం లొంగి పరమార్థం వైపుకి మళ్లదు. స్వధర్మం అంటే నీవు నీ పనిని సక్రమంగా చేస్తూ ఇతరులకు ఎటువంటి హానీ చేయకుండా, మనకు ఎంత ఉందో దానితో తృప్తిపడి జీవించడమే. స్వ అనుకొన్న ఆత్మకి ఈ శరీరమే బందిఖానా. ఈ బందిఖానా యొక్క తాళాలు తీస్తే ఈ ఆత్మకి విముక్తి కలుగుతుంది. ఇది కూడా స్వధర్మమే. మనమనుకునే ఆధ్యాత్మికం దైవసంస్కారాలు, దివ్య సంస్కారాలు కూడా స్వధర్మాలే.

ఈ సృష్టి అంతా ఈశ్వర క్రియ. అది లేచి మేల్కొని చైతన్యంలో సాధించేది క్రియా. ఆ రకంగా మన ఆత్మగూర్చి చేసే సాధన అనే క్రియ శ్రీకృష్ణుడే. కృష్ణ అంటే అమ్మవారే. ఆమె వ్యష్టి కుండలినీ. అంటే మనలో ఆత్మ చైతన్యం తెచ్చే శక్తి. అదుచేత కృష్ణ అన్నమాట మొట్టమొదట అమ్మవారి

పేరు. చిదగ్ని రగిల్చి సర్వపాపాలనీ పోగొట్టడం వలన శ్రీరామునికి రామ అని పేరు వచ్చింది. ఆయన కూడా అమ్మవారే. త్రిమూర్తులలో బ్రహ్మకి సృష్టిని సృష్టించాలనే ఇచ్ఛ వచ్చింది. అప్పుడు ఆయన తపస్సు చేసి అమ్మవారిని కోరగా ఈ సృష్టిని నిర్మించారు. అది ఇచ్ఛా జ్ఞానం. ఆయన పని సృష్టించడం వరకే. అది చాలా సులువు. కానీ సృష్టించిన ఈ సృష్టిని పోషించి పెంచడం విష్ణుమూర్తి అయిన నారాయణుడి బాధ్యత. ఈయన ఈ జీవుల్ని పోషించడంలో జ్ఞానాన్ని కూడా ప్రసాదిస్తాడు. అందువల్లే ఇది జ్ఞానక్రియ అయింది. అందుకే ఆయన స్థితికారకులు. ఆయన జ్ఞానక్రియా సమ్మేళనం కొంతమందికి ఆత్మ మార్గము యందు స్పృహ మరికొంత మందికి ఆ స్పృహ లేకుండా అంటే ఇటు కొంతమందిని అటు కొంతమందిని పడవేస్తారు. వారి వారి దివ్య సంస్కారాలను బట్టి ఎవరెవరికి ఎప్పుడు ఆత్మ మార్గం చూపించాలో మిగతా వారిని ఈ సృష్టిని నిలుపుటకు నిమిత్తం చేయాలో అనే బాధ్యతలన్నింటినీ శ్రీకృష్ణుడనే నారాయణ మూర్తి ఈ స్థితి ధర్మాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. సృష్టిలో అందరికి దివ్య సంస్కారాలు ఉండవు. అంటే మాయలో ఉన్నారు. అటువంటి వారిని బాగుచేసి దివ్యసంస్కారాలను కల్పించి ఆత్మమార్గం అందించే బాధ్యత కూడా ఆయనదే. ఎవరైతే భగవంతుని భగవంతుడి మీద విశ్వాసంతో ఈ కర్మేంద్రియాలను, జ్ఞానేంద్రియాలను, శరీరాన్ని ఆత్మమార్గం కొరకు పవిత్రంగా తయారు చేసుకుంటారో వారికి మార్గాన్ని ఆయనే కల్పిస్తారు.

స్థితి కారకులైన జగన్నాథ సూత్రధారి ఈ శ్రీకృష్ణ పరమాత్ములు. ఆయనకు వాసుదేవ అని పేరు కలదు. 'వాసు' అంటే తత్త్వాలు, ధాతువులు. "ఓం నమో వాసుదేవాయ". అంటే మనలో ఉన్న తత్త్వలనీ, ధాతువులని పవిత్రంగా చేసి దివ్యమార్గాన్ని కల్పించేది శ్రీకృష్ణులే. జీవధర్మము, శరీరధర్మము, ఆత్మధర్మము మూడు స్వధర్మాలే. ఆత్మధర్మము అనగా ఆత్మని ఈ బంధనాల నుండి విముక్తి చేయడం. అందుకే అదీ స్వధర్మమే. మనం ఎలా ఈ స్వధర్మాన్ని పాటించాలో భగవద్గీతలో ఆయన చెప్పారు. కష్టనష్టాలు తాత్కాలికం అని అనుకోవడమే స్థితప్రజ్ఞ లక్షణం.

మూడు రకాల స్వధర్మాలని మనం ఎలా పాటించాలో శ్రీకృష్ణులు చెప్పారు. ఈ మూడింటినీ ఎలా ఆచరిస్తే సమతుల్యం అవుతుందో ఆయన గీతలో చెప్పారు. మనం రోజూ మన సమయాన్ని పరధర్మాలైన శరీరధర్మం, జీవధర్మాలే కాక స్వధర్మమైన ఆత్మధర్మానికి కేటాయించాలనుకుంటే సమయం దొరుకుతుంది. రోజులో 6 గంటలు నిద్రకి మిగిలిన 18 గంటలు మూడు ధర్మాలకి సమంగా ఉపయోగించాలి. ఆ మూడు ధర్మాలే నుదుటిపై మూడు గీతలుగా అంటే ఆజ్ఞచక్రంపై ఆత్మ యొక్క ఆజ్ఞతో ధర్మాద్వైతలతో పాటించాలి అని ఆయన ముఖంపై ఉన్న బొట్టు చెబుతుంది. అప్పుడు మానవుడు దివ్య సంస్కారవవంతుడవుతాడు. అదే ధర్మాద్వైతాన్ని కాపాడమని ఆయన భగవద్గీతలో ఇచ్చిన సందేశము.

మనం నిమిత్త మాత్రులమని ఇది పరమేశ్వరి ఆజ్ఞ అని తలవంచి మన పని చేయడం, ఇది తాత్కాలికం అంతే కష్టనష్టాలు తాత్కాలికం అనే స్థితప్రజ్ఞ లక్షణం. ఈ మూడు లక్షణాలకు ఆత్మను ముడివేసుకోమని శ్రీకృష్ణపరమాత్ముడు గీతలో చెప్పారు. శరీర ధర్మము, జీవధర్మములు మాయాధర్మములు. ఇవి పరధర్మములు. అంటే భయములు, సందేహాలు, భ్రాంతులు కలుగుతాయి-అందుకే అసలయిన స్వధర్మము ఆత్మధర్మము ఒక్కటే. ఆత్మధర్మములో ఉన్నవారు ఈ మిగతా ధర్మాలను నిమిత్త మాత్రంగా నిర్వర్తించాలి. కాని తప్పించుకోకూడదు, తప్పించుకోలేరు. 'నా' అనే మాటకే నేను, నా ఇదంతా అని భావం. అవే అహంతా, ఇదంతా, మమతలు. ఈ మూడే ఈ పరధర్మానికి పునాదులు.

జ్ఞానము ఎంత తెలుసుకున్నా అది ఆచరణలో పెట్టకపోతే అది వ్యర్థం. కాబట్టి దాన్ని అనుభవములోనికి తెచ్చుకోవాలి. ధర్మాధర్మాలను సాధించాలంటే ఆ స్వధర్మాన్ని పాటించాలి. మనకు జ్ఞానం సందేహాన్ని సంశయాన్ని పుట్టిస్తుంది. "సంశయాత్మ వినస్మితిః". అంటే జ్ఞానం తెలుసుకొని ఏమీ చేయకుండా ఉంటారో వారికి అటు ఆత్మమార్గం ఇటు స్వార్థం రెండూ దొరకవు. కృతకృశ్చత నీకు ఉంటే అంటే ఆత్మ మార్గంలో

వెళ్తూ అక్కడ పరధర్మాన్ని ఆత్మకు లొంగింపగలిగినట్లు చేస్తే మనకు చాలా మంచిది. వ్రాయబడిన వేదము భారతము, వ్రాయబడిన వేదసారము భాగవతము. అందుకే దానిని పంచమవేదం అంటారు. అందులో ఒకటి భగవద్గీత. "It is not a religious book. It is a philosophy of life". మన మందరం అర్జునుడిలాంటివాళ్లం. అతనిలా మనం ఎన్ని విన్నా జ్ఞానం రాదు. ఈ గీతలో స్వంతంగా పరధర్మాన్ని పాటించకు స్వధర్మాన్ని జీవన ధర్మంగా పాటించుకో, నేను చెప్పే జ్ఞానాన్ని క్రియగా పాలించుకో అని ఆయన చెప్పారు. కాబట్టి శ్రీకృష్ణుడంటే జ్ఞానమే. ఆ జ్ఞానం చేసే క్రియనే. మన మనస్సుకి ఎప్పుడూ దారిద్ర్యం పట్టించకూడదు. అంటే చేసేది మంచిపని అయినా ఎందుకు చేస్తున్నాం అని దుఃఖించడం. అంటే మనో దారిద్ర్యాన్ని వదిలిపెట్టమని చెప్పడమే గీతా సందేశం. చేసే ప్రతి పనిని దైవ ముఖతః చేయమని ఆయన చెప్పారు.

ఇదంతా దైవం యొక్క కృప అని చేసే ప్రతి పనీ నిమిత్తంగా చేస్తే సత్ఫలితాలు వస్తాయి. జీవిత వేదాంతం భగవద్గీతలో ఉంది. స్వధర్మ పరధర్మాలలో సంశయం అన్నది ఉడకూడదు. మనిషి ఎప్పుడైనా మంచిగా మారగలడన్న విశ్వాసం ప్రతి శ్వాసలో ఉండాలి.

"పరదుఃఖ దుఖిఃతత్వం పరసుఖ సుఖత్వం"

పరులు బాధపడితే వారి బాధని మన బాధగా, వారు సుఖిస్తే మన సుఖంగా భావించాలి. సుఖదుఃఖ సమభావనే స్వధర్మం. కావున విశ్వాసంలో స్వధర్మాన్ని అమ్మవారిని తలుస్తూ చేసుకుంటే ఆ జీవికి చాలా మంచిది.

"యత్భావం తత్భవతిః" అంటే నీవు ఏమి అనుకుంటే అది జరుగుతుంది. కాబట్టి ప్రతిదాని యందు కరుణాదృష్టి ఉంచాలి. అదే సమదృష్టి. ఆత్మ is constant constant, మనస్సు is variable constant. భగవద్గీత యోగశాస్త్రం కూడా. అందులో నాలుగు సంధ్యలు ఉన్నాయి. అవే కాలకాలములు. కాలము మాయ. అకాలము అనగా సంధ్య. ఆ నాలుగు మాయా కాలాలను ఈ నాలుగు సంధ్యలు కలుపుతాయి. కాబట్టి ఈ అసలు కాలాలను తెలుసుకోవడం ఆత్మ యొక్క ధర్మం. ఈ మాయా కాలాన్ని తెలుసుకోవడం పరధర్మం.

ఓం ఓం ఓం

భగవద్గీతను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి?

మనం ఇక్కడ పరిశీలిద్దాం. అనేకమంది మహనీయులు అనేక విధాలుగా వివిధ సాధనలు చేసి తత్ఫలితాలను పొందారు.

భగవద్గీత మహత్యం గురించి

గీతాయాః శ్లోకదశకం సప్తపంచచతుష్టయమ్ ।
ద్వౌత్రీనేకం తదర్ధం వా శ్లోకానాం యః పఠేన్నరః ॥
చన్ద్రలోక మవాప్నోతి వర్షాణా మయుతం ధ్రువమ్ ।
గీతా పాఠ సమాయుక్తో మృతో మానుషతాం వ్రజేత్ ॥

(భ॥గీ॥మ॥ 15,16)

అని ఎంతో గొప్పగా చెప్పబడింది.

అర్థం:- గీత యందలి 10 శ్లోకాలు గానీ, 7, 5, 4, 3, 2 శ్లోకాలు గానీ, తుదకొక్క శ్లోకమును లేక శ్లోకార్ధముపఠించిన వాడు చంద్ర లోకమునకేగి అందు 10,000 సంవత్సరములు సుఖముగా నుండును. పారాయణ చేస్తూ మరణించినవాడు దైవత్వమొందునని చెప్పబడింది.

ఒక శ్లోకంలో, ఒక పాదం మాత్రమే సాధనచేసి ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో అత్యున్నత స్థాయి చేరుకున్న మహనీయులెందరో కలరు.

మన అఖండ గురుసత్తా ప్రతినిధులలో:-

1. మహర్షి అరవిందుల వారు

జైలులో ఉండగా దొరికిన చిన్న కాయితం ముక్కతో- గీతావాక్యం- **వాసుదేవః సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః** (భ॥గీ॥7-19) అన్న ఏకైక శ్లోక పాదమును సాధన చేసి ఈ ప్రపంచంలో సమస్త ప్రాణులలో ఆ శ్రీకృష్ణుని దివ్య చేతనత్వాన్ని జైలులో దర్శించి-మహర్షి స్థాయిని చేరుకున్నారు

–అలా వారు అమృతత్వాన్ని ప్రపంచానికి అందించారు. ఆ పొందిన జ్ఞానాన్ని సావిత్రి నవల ద్వారా, ఇంటిగ్రల్ యోగా ద్వారా ప్రపంచానికి అందించారు.

2. శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస-సమలోష్టాశ్చ కాంచనః (భ॥గీ॥14-24)

అంటే మట్టిని, బంగారాన్ని ఒకే రకంగా చూడగల్గేవారు. కామినా, కాంచనాలను జయించి పరమహంస స్థాయికి చేరుకున్న మహనీయుడు. ఆ సాధనే అజపా లేక పరమహంస సాధన.

3. లాహిరీ మహాశయులు-క్రియాయోగం...

అనన్యాశ్చింత యంతోమామ్ (భ॥గీ॥ 9-22)

ఏ పని చేస్తున్నా శ్వాసను పీలుస్తున్నాం అనే ఎరుక నిరంతరము ఉంచుకోవడం. దానికి సమానంగా ఉంచుకోగల్గటమే యోగము **సమత్వం యోగ ఉచ్యతే** (భ॥గీ॥2–48) ఈ శ్లోకము యొక్క సాధనా విధానమే.

4. పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య

భారతీయ సంస్కృకి గాయత్రీ మాత అయితే యజ్ఞంపిత. దీనిని భగవద్గీతలో

గాయత్రీం ఛందసామహం (భ॥గీ॥ 10-35)

సహయజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా (భ॥గీ॥ 3-10)

నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్ (భ॥గీ॥ 3-15)

అన్న శ్లోక పాదములనాధారంగా చేసుకొని సమస్త విశ్వానికి కుల, మత, జాతి, విచక్షణ లేకుండా అందరికి గాయత్రి మంత్రాన్ని, యజ్ఞాన్ని సార్వజనీనం చేశారు. శాంతికుంజ్ హరిద్వార్‌లో గాయత్రీ ఆశ్రమాన్ని స్థాపించి యావత్ ప్రపంచంలో గాయత్రీ పరివార్‌ని విస్తరింపచేశారు.

5. మాస్టర్ సి.వి.వి. మరియు మేడం బ్లావెట్స్కీలుః

మన్మనా భవమద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు ॥

(భ॥గీ॥ 18-65)

నా భక్తుడవు కమ్ము. నాకు నమస్కరింపుము. నీ మనస్సును నాతో నింపుము. పై శ్లోకంతో తన పేరునే మహా మంత్రంగా మలిచి దాన్ని –నమస్కారమ్స్ మాస్టర్ సి.వి.వి.–అని 3 సార్లు ఉచ్ఛరించి సర్వ సమర్పణ చేసుకున్న వారికి–పరిపూర్ణమైన శారీరక, మానసిక స్వస్థతను చేకూర్చటమే గాక–ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో వారు చాలా త్వరితంగా ముందుకు వెళ్తూ యుగాలను దాటెయ్యగలరు.

6. శిరిడీసాయి, సత్యసాయి-శరణాగతి శ్లోకం-పురుషోత్తముని కోరుట

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ ।

అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మాశుచః ॥

(భ॥గీ॥ 18-66)

అర్థం:– ధర్మా ధర్మ విమర్శనలనన్నింటినీ వదిలి నన్నే అనన్య శరణము పొందుము. నిన్ను సర్వపాప విముక్తుని చేయుదును అనే అభయాన్ని, ఆశ్వాసనను శిరిడీసాయి, సత్యసాయిలు ఇచ్చారు. అంతేకాక వారు తమ భక్తులను కాలాతీత స్థితికి తీసుకు వెళ్ళగలరు.

ఈ త్రికాలాతీత స్థితికి, భౌతిక స్థితికి మధ్య ఉన్న వారధి అరవిందో యొక్క వారధి–ఈ వారధినే ఆధారంగా చేసుకొని పండిత శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య–తమ శిష్యులను గాయత్రీ మంత్రంతో ప్రజ్ఞా పుత్రులుగా తీర్చిదిద్దారు.

7. డాక్టర్ మారెళ్ళ శ్రీ రామకృష్ణ ఎమ్.ఎస్.సి. పి.హెచ్.డి.

పృధ్వికి పైన ఉన్న 7 లోకాల్లోకి, దిగువ ఉన్న 7 లోకాల్లోకి యధేచ్ఛగా సంచరించగల్గిన సామర్థ్యం ఓంకార సాధన–ఓంకార సిద్ధి వలన వస్తుంది. ఓంకారమే లక్ష్యం–ఓంకారమే సాధన–ఓంకారమే సిద్ధి–

ఓం మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్మా మనుస్మరన్

(భ॥గీ॥ 8–13)–అనే గీతా వాక్య ప్రమాణంగా–మరియు–

తస్య వాచకః ప్రణవః

పతంజలి యోగ సూత్రాల ఆధారంగా,

"క్లీం" బీజసాధన ద్వారా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ
"శ్రీం" బీజసాధన ద్వారా ఉన్న వనరుల్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ.

"హ్రీం" బీజసాధన ద్వారా పరిణామక్రమంలో మన పాత్రను చక్కగా నిర్వహించాలనే దీక్షలనిస్తూ, వాటితోపాటు తురీయమైన 'ఓం' కార సాధనను మూలాధారం నుంచీ ఆజ్ఞ, ఆజ్ఞ నుంచీ మూలాధారం వరకు చేస్తూ అంతఃకరణ సాధనలో 21వ ఓంకారం బుద్ధిలో నిలిపి శరణాగతి చేస్తూ, నిశ్శబ్ధంలోకి వెళ్తే-ఆ మహా శూన్యంలో నుండీ పరమశాంతి, దాని నుండీ అపారమైన జ్ఞానాన్ని, ఆ అద్భుతమైన జ్ఞానం నుండీ-క్రియాశీలత పొందాలనే సాధనను సద్గురు స్పర్శ విధానాన్ని మాష్టారుగారు మానవజాతికి అందించారు.

'గురుసత్తాని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి

- ❖ సి.వి.వి.-బ్లావెట్స్కీ: ఎప్పుడైనా ఆరోగ్యం బాగుండకపోతే, ఆ సి.వి.వి. అనే నామము మీ ఆరోగ్యాన్ని ఖచ్చితంగా నయం చేస్తుంది.
- ❖ ఊపిరి సమానంగా లేకపోతే, ఆలోచనా విధానము సమానంగా లేకపోతే, శ్వాస సమానంగా లేకపోతే, లాహిరీ మహాశయ సాధన.
- ❖ దేవతల యొక్క ఉపాసన ఎలా చేయాలో మనకి తెలియదు. రామకృష్ణ పరమహంస సాధన.
- ❖ సమర్పణ ఎలా చేసుకోవాలి గురువుకి? **శిరిడీసాయి-సత్యసాయి.**
- ❖ **సమర్పణ చేశాక:** గురువు దగ్గర్నుంచి వచ్చే అనుభూతుల్ని ఎలాగ గుర్తించగలగాలి? గురువు చెప్తోన్నది ఏమిటో, నా స్వార్థం చెప్తోన్నది ఏమిటో మనకు తెలియదు కదా!అక్కడ **అరవిందో** ఉపయోగపడతాడు.

శ్వాస ధ్యానము

శ్వాసే భగవంతుడు. ధ్యానము అంటేనే శ్వాసని గమనించడం.

భగవద్గీత 6వ అధ్యాయంలో ఉన్నటువంటి ఒక శ్లోకం మాత్రమే మనం ఇప్పుడు పట్టుకొంటున్నాం. ఆ శ్లోకాన్ని చదువుకొంటూ ఆచరణ చేద్దాం. అందుచేత కళ్ళు మూసుకొని ఆ శ్లోకాన్ని చెప్పండి.

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శరీరం, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, దిక్కులను జూడక, నాసికాగ్రమును వీక్షించవలెను.

సమం-అంటే స్ట్రయిట్‌గా కాయ-మొండెము
శిరో-శిరస్సు గ్రీవం-మెడ

అందుచేత సమం కాయశిరోగ్రీవం అనగానే మొండెము, శిరస్సు, మెడ స్ట్రయిట్‌గా లైన్‌లోకి వచ్చేయాలి. అప్పుడు ఆ శ్లోకాన్ని మనం విన్నట్టు, ఆచరించినట్టు అవుతుంది.

ధారయన్నచలం స్థిరః
ధారయన్-ధారణ చేస్తున్నాను అచలం-కదలకుండా
స్థిరః-స్థిరంగా.

అందుచేత మెడ, మొండెము, శిరస్సు ఒక లైన్‌లో పెట్టిన తరువాత కళ్ళు మూసుకుని ఇంక కదలను అని మనసులోనే 10, 15 సార్లు అనుకోండి. నాతోపాటు మీరూ మనసులో అనుకోండి. ధ్యానానికి కూర్చున్న నేను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మరి కళ్ళు తెరవను.

మనస్సులోనే అనుకోండి. ఇది మీ మనస్సుకు మీరు నచ్చ చెప్తున్నారు. ఈ ఒక్కటీ మీరు ఈరోజు నేర్చుకున్నా మీ మొత్తం జీవితం లైన్‌లో పడిపోతుంది.

ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కళ్ళు తెరవను. అది బాగా మనస్సుకు ఎక్కేటట్టు ప్రతీరోజూ ఒక ఐదారు సార్లు, 15 సార్లు, 20 సార్లు అనుకున్నాక మీరు ధ్యానం మొదలుపెడితే, మెల్లిమెల్లిగా మనస్సు కంట్రోల్‌లోకి వస్తుంది. ఒక్క రోజులో వచ్చేయదు. నిరాశ చెందకండి, గాబరా పడకండి. రావటంలేదే, చెయ్యలేకపోతున్నామే అనే ఆవేదనే వద్దు సంకల్పం మాత్రమే చేసుకుని కూర్చుంటాం ఈ సంకల్పం తీసుకున్న తరవాత రెండో సంకల్పం తీసుకుందాం నేను చెప్పిన సంకల్పాన్ని మీరు మనస్సులోనే అనుకోండి.

ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శరీరాన్ని కదపను. మొండికెత్తేద్దాం మనం. ఇక ఇరవై నిమిషాలో, అరగంటో, మీరు ఎంతోసేపు ధ్యానానికి కూర్చోదల్చుకున్నారో, ఇంక అంతసేపు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కూడా మనము కళ్ళు తెరవము, శరీరాన్ని కదపము.

తరవాత ఏం చేస్తాం, సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం- సంప్రేక్ష్య అంటే బాగా చూడటము. ఇక్కడ ఆ జగద్గురువు వేసినటువంటి పదాలను అర్థం చేసుకోండి, బాగా చూడాలి. మామూలుగా చూడటం కాదు, చాలా బాగా చూడాలి. చాలా బాగా చూడాలి అనే పదానికి ఆయన వాడిన పదం ఏమిటంటే, సంప్రేక్ష్య-బాగా చూడాలి.

నాసికాగ్రం స్వం-ఏం చూడాలి? మీ ముక్కు యొక్క కొన చూడాలి. ఇక్కడ ముక్కు యొక్క కొన చూడాలి అనేసరికల్లా చాలా మంది ముక్కును చూడటం మొదలు పెడతారు. ముక్కును చూడాల్సిన పనిలేదు అక్కడ. ముక్కు మీద ఏం లేదు.

ఏం ఉంది అక్కడ?

ముక్కులోంచి వస్తోన్నటువంటి గాలిని మనం గమనించుకోవాలి. శ్వాసను చూస్తూ ఉండటం కాదు. శ్వాసను బాగా గమనించాలి. శ్వాసను మనం పూర్తిగా గమనించాలి. ఎలా ముక్కులోంచి లోపలికి వెళుతోంది? అది వేడిగా ఉన్నదా, చల్లగా ఉన్నదా? దాని స్వభావం ఎలాంటిది? ఇది కనుక మీరు 6 నెలలు చాలా జాగ్రత్తగా చేయగలిగితే, దాని లాభాలు మీకే తెలుస్తాయి.

అందుచేత కళ్ళు మూసుకుని, శరీరాన్ని కదలకుండా ఉంచుకుని, మెడ, మొండెము, శిరస్సు స్ట్రయిట్ లైన్‌లో ఉంచుకుని, మీ దృష్టిని శ్వాస మీదకు తెచ్చుకోండి. దాన్ని గమనించుకోండి. శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటకి వస్తోంది.

దిశశ్చానవలోకయన్-ఇంక ఏ దిశలోనూ కూడా మనస్సుని వెళ్ళ నివ్వము. ఈ 20 నిమిషాలో, అరగంటో, గంటో మీరు చెప్పుకున్న టైమ్ వరకు ఇంక ఏమీ ఆలోచించవద్దు. శ్వాసను గమనించుకోండి. ఆ క్వాలిటీ ముఖ్యం. ఇప్పుడు ధ్యానం మొదలుపెట్టే ముందు మూడవ సంకల్పం తీసుకుంటాం. మత్తులోకి వెళ్ళను, నిద్రపోను. ఉత్సాహంగా ఉంటాను, తూగను. చాలా హుషారుగా, పరిపూర్ణమైనటువంటి చేతనత్వంతో చేయాలి తప్ప, ఇది చేస్తోన్నప్పుడు మత్తులోకి వెళ్ళకూడదు. ఆ హుషారు ఉంచు కోవాలి. జాగరూకత, మెలకువ! అందుచేత ఈ శ్లోకాన్ని పాటిస్తున్నప్పుడు ఈ 3 నియమాలు మర్చిపోవద్దు. 1) ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కళ్ళు తెరవను, 2) ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ శరీరాన్ని కదపను, 3) శ్వాసను గమనించు కొంటున్నప్పుడు మత్తులోకి వెళ్ళను, తూగను.

ఈ ధ్యానం చేసుకుంటే ఏం అవుతుంది మీకు? దానికి ఆ జగద్గురువే జవాబు చెప్తున్నాడు.

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే (భ.గీ. 6-22)

దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏ లాభమును అంతకంటె గొప్పదానినిగా తలంపకుండునో, దేనియందున్నవాడై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలింపకుండునో (అదియే ఈ యోగస్థితి). దీనిని మీరు ఇలాగే చేసుకుంటూ ఉంటే, ఏం జరుగుతుందని శ్రీకృష్ణుడు చెప్తున్నాడు అంటే,

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః – ఏది పొందితే ఇంక ఇంతకంటే గొప్పదైన లాభము లేదని నీకు అన్పిస్తుందో, అంత లాభం పొందుతారు. ఐదారు నెలల్లో ధ్యానం మీద మీకు ఆ పట్టు దొరుకుతుంది. కేవలం శ్వాస లోపలికి వెళ్ళటం, శ్వాస బయటకి రావటం. దాన్నే గమనించండి. ఇంక ఇటూ అటూ చూడొద్దు.

యస్మిన్‌స్థితో–ఈ శ్వాసను గమనించేటటువంటి స్థితిలో ఉండిపోతే

దుఃఖేన గురుణాపి–ఎంత భయంకరమైన దుఃఖం వచ్చినా కూడా

న విచాల్యతే–విచలితుడు అవడు.

దీనితో ఆ స్థితి వస్తుంది. ఈ రెండు లాభాలు వస్తాయి. ఇంతకంటే పెద్ద లాభం ప్రపంచంలో ఏదీ లేదు అని అర్థమవుతుంది. ఎలాంటి కష్టం వచ్చినా కూడా మనం విచలితం కాము. గాబరా పడము. అందుచేత దీనిని మనస్సులో పెట్టుకుని ఈ శ్వాసను గమనించుకోండి. మనకి ఆ స్థితి వస్తుంది. నేను దీనిని సాధించి తీరతాను అనే ఆ మొండి పట్టుదల మనలో పెరగాలి. ఆ శ్వాసని గమనిస్తే వచ్చే లాభాలు గురించి అనేకమంది గురువులు, అనేకమంది మహనీయులు చెప్తున్నారు.

మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి శ్వాస సమానంగా లేదు. అనారోగ్యాల వల్ల, ఆలోచనల వల్ల, బాధల వల్ల, లూజ్ కనెక్షన్స్ వల్ల ఆ శ్వాస సవ్యంగా లేదు. మనం ఆ శ్వాసని గమనిస్తూ ఉంటే, దానిని అదే కరెక్ట్ చేసుకుంటుంది. మన శరీరాన్ని కరెక్ట్ చేయటానికి ఈ ధ్యానంలో మనం శ్వాసకు సమయం ఇస్తున్నాం. ఆ శ్వాస ప్రవాహాన్ని గమనించండి. అది అలాగ ముక్కులోకి వెళుతోంది, బయటకి వస్తోంది. మిమ్మల్ని దేవతలుగా

మార్చేటటువంటి ప్రయోగం ఇది. దేవతా శక్తులతో మీకు సంబంధం పెట్టే ప్రయోగం ఇది. మనకంటే శక్తివంతుల దగ్గరికి వెళ్ళాక మనమే చెప్తే ఇంక శక్తి ఏం ఉంది? అందుచేత శ్వాసకి, ఆ శక్తికి లొంగిపోతున్నాం. శ్వాస మీదే దృష్టి ఉంచుకోండి. ఇంక ఏది వినిపించినా దాన్ని వినటానికి ప్రయత్నం చేయవద్దు. మీ ఏకాగ్రత అంతా కూడా శ్వాస మీదే ఉండాలి.

ప్రణవోపాసన-ఓంకార ధ్యానం

1) ఓమిత్యేతదక్షర మిదగ్ం సర్వం (మాండూక్యోపనిషత్తు)
ఓం–ఈ యక్షరమే సర్వము
2) ఓం ఇదియే బ్రహ్మము (కఠోపనిషత్తు)
ఓంకారము బ్రహ్మధ్యానమునకు ముఖ్యాలంబనము
3) "ఓ సత్యకామా! ఓంకారోపాసనము పరాపర బ్రహ్మప్రాప్తికి సాధనము. ఇదియే లక్ష్యము" (ప్రశ్న–5–2).
4) "ఓంకారము బ్రహ్మము" (తై 1–8)
5) ఇది యంతయు 'ఓం' కారమే (తై 1–8)
6) "ఓమిత్యాత్మానం ముంజీత" (తై 1–8)
"ఓంకారమున నాత్మానుసంధానము సేయవలె. ఓం వల్ల కల్గు అంతర ధ్వనియే యాత్మయని భావించుచుండవలెను. కనుక ఓంకారమే ఆత్మ పదార్థమని ఉత్తమాధికారులకు తత్త్వబోధ.
7) "ఓమిత్యే తదక్షర ముద్గీత ముపాస్యెతా (ఛాందోగ్య)
ఓం అనే అక్షరాన్ని మీ చెవికి వినబడేటట్లుగా గొంతెత్తి చక్కగా ఉచ్చరించాలి. దానిని చెవితో వినాలి. ఇది మొదటి మెట్టు సాధనలో.
8) ఓంకార ధ్యానము: ఈ జ్యోతిని 'నేను' అని స్మరించుచు తనను తాను ఉచ్చరించుటను గమనింపవలెను. దాన్నే ప్రణవోపాసన తస్య వాచకః ప్రణవః. ఓం అనే అక్షరాన్ని కంఠంతో నిదానంగా ఉచ్చరిస్తే అదే జ్యోతిగా దర్శనమిచ్చును.

లాహిరీ మహాశయుల - క్రియాయోగం

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహం (9 అ.22 శ్లో)

అంటే చింతలన్నీ మాని నన్నే (ఆత్మనే) ఉపాసించే వాడి కోసం నేను, భూలోక సంబంధమూ పరలోక సంబంధమూ అయిన అన్ని రకాల యోగక్షేమాల భారాన్నీ వహిస్తూ ఉంటాను అని అర్థం.

యోగి తప్ప మరొకరెవరూ గీతను సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవడానికి సమర్థులు కారు అంటారు లాహిరి. గీత అనేది సాధన, అనుభవాల గ్రంధం. అందువల్ల కర్మ, భక్తి, జ్ఞానం వంటి ఏ మార్గాన్ని సాధన చేసినా అదంతా యోగమే అవుతుంది. యోగము లేకుండా సాధన సంభవం కాదు. **యోగమంటే కలయిక-అంటే మనలోని మనస్సు, ప్రాణం విడిగా ప్రవర్తిస్తున్నాయి. అవి రెండూ కలిస్తే జీవుడు.** ఈ జీవుడు ఆత్మలో కలవటం యోగం. జీవాత్మను పరమాత్మలో కలపడమే సాధకులందరి ఏకైక ఉద్దేశం.

మన హృదయంలో ఉన్న భగవంతుడుని మనం పొందలేకపోవడానికి ఏకైక కారణం మనస్సు యొక్క చంచలత్వమే. ప్రతి దేహంలోనూ ప్రాణం చంచలం కాబట్టి మనస్సు కూడా చంచలం అవుతుంది. ప్రాణాన్ని స్థిరం చేయగల్గినట్లయితే మనస్సు కూడా స్థిరం అవుతుంది.

ప్రాణాన్ని స్థిరం చేయడానికి శ్రేష్ఠమైన ఉపాయం ప్రాణాయామం. నదుల్లోకెల్లా గంగా, మంత్రాలలో ప్రణవము (ఓంకారము) తీర్థాలలో కాశీ, శ్రేష్ఠమైనవి అన్నట్లుగానే సాధన లన్నింట్లోకి ప్రాణాయామం శ్రేష్ఠమైనది. శాస్త్ర సమ్మతమైనది, అందరూ మన్నించేది. ఈ ప్రాణమే ఈ దేహంలో ముఖ్య ప్రాణవాయురూపంలో సంచరిస్తూ ఉంటుంది. శరీరంలోని ఐదు స్థానాలలో అది ఉండడం వల్ల దీనికి ఐదు పేర్లు ఉన్నాయి. ప్రాణ, అపాన,

సమాన, వ్యాన, ఉదాన ఈ వాయువులు ఐదు శరీరంలో సమానంగా ఉన్నట్లయితే మనస్సు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఏ కారణం వల్ల నయినా వికారం చెందినట్లయితే ఇవి చంచలం అయిపోతాయి. ఎలాగంటే-వాత, పిత్త, కఫ ఈ మూడు కనుక శరీరంలో సమానంగా ఉంటే ఒంట్లో ఏ రోగం ఉండదు. ఏ కారణం వల్లనయినా వికారము చెందనట్లయితే ఆ కారణాలకి సంబంధించిన రోగాలు పుడతాయి. ఈ పంచవాయువులు స్థిరంగా ఉండేలా చేసే ఉపాయాన్ని లాహిరీ మహాశయులు మనకు ప్రధానం చేశారు. శ్వాసను అస్త్రంగా ఉపయోగించడమే శాస్త్రము అన్నారు లాహిరి. ఈ శాస్త్రాలు వేదాలు ఇవన్నీ కూడా శ్వాసయే అని లాహిరి మహాశయులు చెప్పారు.

అనన్యాశ్చింతయంతో...ఏ రకమైన చింతనూ లేకుండా భగవంతుడినే సదాస్మరించాలంటే అది శ్వాస ద్వారానే సాధ్యం. ప్రాణశక్తిని మనం వాయువుతో పాటు ముక్కు ద్వారా లోపలకి పీల్చుకొంటాం. విశ్వంలోని ఆ ప్రాణశక్తిని కరెక్ట్‌గా పీల్చుకొనేటట్లు చెయ్యడమే మొత్తం లాహిరీ మహాశయులు చెప్పిన యోగం యొక్క రహస్యం.

స్పిరిట్యువల్ అనాటమీ ఏం చెప్తుంది అంటే శ్వాస పీల్చుకునే విధానాన్ని మీరు మార్చేస్తే మీ చేతనత్వం మారిపోతుంది. అది నిద్రలో జరుగుతోంది.

సహజం కర్మ కౌంతేయ సదోషమపి న త్యజేత్

మనతోపాటు పుట్టిన కర్మ ఏదైనా ఉంటే ఆ కర్మ శ్వాసే. ఎప్పుడు ఎండ్ అవుతుంది ఆ శ్వాస? మనతోపాటే ఆగిపోతుంది. శ్వాస పీల్చుకొనే విధానాన్ని మీరు మార్చేస్తే మీ చేతనత్వం మారిపోతుంది. అది నిద్రలో జరుగుతుంది. జాగ్రదావస్థలోంచి నిద్రావస్థలోకి వెళ్ళేటటువంటి ఆ బిందువు ఆ ట్రాన్సిషన్ స్టేజ్ పట్టుకోవడమే సంధ్యావందనము యొక్క రహస్యం. ఆ బిందువు దగ్గర మీరు జాగ్రత్తగా ఎవేర్‌నెస్‌గా ఉంటే మీ శ్వాసలోని మార్పు మీరు గమనించగలుగుతారు.

నిద్రపోయే వాడి యొక్క బ్రెత్ గమనిస్తే చాలా లోతుగా ఉంటుంది. చాలా డీప్‌గా ఉంటుంది.

ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగేయుగే "ఆధ్యాత్మికంలో యుగే యుగే" అనే పదానికి అర్థం శ్వాస. ప్రకృతిలో, బాహ్య జగత్తులో ధర్మాన్ని స్థాపించడానికి భగవంతుడు అవతరిస్తాడు. ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ, మన శరీరం తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని చేయడానికి కావలసిన పరిస్థితులలో ఉండడానికి, మనలో సంభవామి యుగే యుగే అనే అద్భుతమైన వరాన్ని చేసి చూపించే దెవరు? శ్వాసే భగవంతుడు మనలో అందుకే ఈ సృష్టిని కూడా ఏమంటాము మనము? భగవంతుని యొక్క ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు దాన్ని తప్ప మిగతావన్నీ గమనించుకుంటాము మనము. దాన్ని మీరు ప్రాక్టీస్ చేసుకోండి. ఈ శ్వాసవల్లే మన దేహంలో యాంటిజెన్స్ కాని యాంటీబాడీస్ కాని తయారయి వాటిని సరిచేస్తాయి. కాని ఈ రెండూ ఎందుకు చేస్తాయి? ధర్మ సంస్థాపరాన్థాయ, మన శరీరము తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని చేయడానికి కావలసిన పరిస్థితిలో ఉండడానికి మనలో శ్వాస సక్రమముగా ఉండడానికి మనం చేయలసింది.

నడుం నిటారుగా ఉంచుకుని, చేతులు ఎలాగ అయినా పెట్టుకోండి. శ్వాస లోపలకి వెళుతోంది, బయటకు వస్తోంది. మీరేమీ ట్రై చేయకండి. ఇన్నాళ్ళు, ఇన్ని వందల సంవత్సరాల బట్టో, ఇన్ని వేల జన్మల బట్టో లేకపోతే ఇన్ని సంవత్సరాల బట్టో, ఈ శరీరంలో ఉండి శ్వాస పీలుస్తున్నాం మనం. దాన్ని మార్చటానికి ట్రై చేయకండి సహజంగా వస్తోంది. రానివ్వండి. అబ్జర్వ్ చేస్తూ ఉండండి దాన్ని. వీలున్నప్పుడు ప్రొద్దున్న ఒక గంట, సాయంత్రం ఒక గంట డీప్‌స్లో బ్రీతింగ్, లోతుగా గాలి పీల్చండి, పూర్తిగా వదిలేయండి. మామూలుగా గాలిని గమనించుకోవటం మాత్రం నిరంతరం చేసుకోండి. ఇంక గాలి లోపలకి వెళుతోంది. గాలి బయటకు వస్తోంది. ఆ అవేర్‌నెస్‌తో

పాటు కనీసం రోజుకి రెండు గంటల పాటు డీప్ బ్రీతింగ్ పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చుకోండి. వదిలినప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోవాలి.

"బి ఎవేర్ ఆఫ్ బ్రీతింగ్" ఏ పని చేస్తున్నా కూడా శ్వాస లోపలకివెళ్తోంది. తర్వాత ఓ మిల్లీ సెకండు లోపల ఆగి మళ్ళీ బయటకు వస్తుంది. బయటకు వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ బ్రేక్ వస్తుంది. మళ్ళీ లోపలకి వెళ్తుంది. ఈ నాలుగు పాయింట్స్ ఉన్నాయి. బ్రీత్‌ఇన్, బ్రేక్, బ్రీత్ అవుట్, బ్రేక్ వీటిని గమనించండి. ఈ బ్రీత్ ఇన్‌కి-అవుట్‌కి మధ్యలో రెండు కుంభకాలు ఉంటాయి. ఒకటి లోపలకి వెళ్ళి ఆగేది. ఇంకొకటి బయటకు వచ్చి ఆగేది. ఆ రెండు కుంభకాల లోనే మ్యాజిక్ అంతా ఉంది. ఆ బ్రీత్ లోపలకి వెళ్ళి కాసేపు ఉండడం వలననే యు ఆర్ ఎలైవ్. ఈ శ్వాస లోపలకి వెళుతున్నప్పుడు నీ జన్మ. బయటకు వెళ్తున్నప్పుడు నీ మృత్యువు (బయటకు వెళ్ళి తిరిగి రాలేదు అనుకోండి దాన్నే మృత్యువు అంటారు). దానిని పట్టుకోకండి మీరు. బి వేర్ ఆఫ్ దట్ గ్యాప్ దాన్నే సంధ్య అంటారు. ఆ సంధ్యని గమనించండి. "ఎవేర్‌నెస్ ప్రాక్టీస్" అంటే ఎప్పుడు నువ్వు ఉంటే లోపల కుంభకంలో ఉండాలి. లేకపోతే బాహ్య కుంభకంలో ఉండాలి. శ్వాస లోపలకి వెళ్తోంది. బయటకు వస్తోంది. దానిని పట్టుకోకండి, జస్ట్ చూస్తూ ఉండండి ద్రష్టగా.

రెండవది ప్రతిరోజూ రాత్రి మీరు పడుకునేటప్పుడు మీ శ్వాసను తప్పని సరిగ్గా గమనించండి. శ్వాసలో మార్పు వస్తేనే మీరు నిద్ర పోగలుగుతారు. అది గమనించండి. ఈ శ్వాసను పీల్చుకుంటున్నప్పుడు శ్వాస ద్వారా సంస్కారాలను కూడా పీల్చుకోగల్గితే మీరు ఏం సంస్కారాలను (ఆలోచనలను) పీల్చుకుంటారో ఆ విధంగా మీరు మారిపోతారు. ఉదా: గురుకులంలో గురువు వదిలిన శ్వాస శిష్యుడిలో ప్రవేశించి బ్రహ్మజ్ఞానిగా మారతాడు. అందుకే గురుసాన్నిధ్యంలో ఉండాలి అంటారు.

లాహిరీ మహాశయ మనకందించిన "క్రియా యోగం"

ఈ కాలంలో ప్రపంచప్రఖ్యాతి వహించిన "క్రియా యోగం" లోకానికి అందించిన మూల పురుషుడు లాహిరీ మహాశయ. హిమాలయాల్లోని సిద్ధ పురుషుడు మహావతార్ బాబాజీ ఆశీర్వాదంతో లాహిరీ మహాశయ ఈ యోగాన్ని పొందారు. దాన్ని పరమహంస యోగానంద ప్రపంచవ్యాప్తం చేశారు.

మనిషి రక్తంలో ఉన్న కర్బనాన్ని హరింపచేసి ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు/ఆమ్లజని) తో నింపే ఒకానొక మానసిక, శారీరక ప్రక్రియ మెదడులోనూ, వెనుబాములోనూ ఉన్న కేంద్రాల్ని నవశక్తితో నింపడానికి ఒంట్లో కలుషిత రక్తం జమకాకుండా ఆపి, యోగి, కణజాలాల క్షయాన్ని తగ్గించడం కాని ఆపెయ్యడం కాని చేస్తాడు. ఈ సాధనలో తన శరీర కణాల్ని శక్తిగా మార్చేస్తాడు.

క్రియాయోగం:- శరీర వ్యాయామం, మనోనిగ్రహం, ఓంకారం మీద ధ్యానం కలిపి క్రియాయోగం అవుతుంది. దీన్నే పతంజలి 2-1లో తపస్స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః అన్నారు. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అనేక శ్లోకాలలో దీన్నే ప్రాచీన యోగంగా అందించారు.

క్రియాయోగ దీక్షా సాధన - "గురు కృపాహి కేవలం"

మహావతార్ బాబాజీ అనుగ్రహంతో, పరాశక్తి అనుగ్రహంతో, గురు పరంపర అనుగ్రహంతో మొట్టమొదటిసారి ఈ క్రియా యోగ సాధనని పుస్తక రూపంలో నాచే వ్రాయించారు. నేను మా గురువుల ద్వారా 2000 సంIIరం గురుపూర్ణిమ రోజున ఈ దీక్షని ఉపదేశంగా పొందాను. గత 23 సంIIలుగా దీక్షగా ఆచరిస్తున్నాను.

సాధకుడు గురుపరంపరపై శ్రద్ధ, విశ్వాసంతో క్రియాయోగానికి మూలమైన బాబాజీ మహరాజ్‌ని ధ్యానించాలి. క్రియాయోగ పరంపరని ధ్యానించాలి.

"యద్భావం తద్భవతి"- సాధనలో భావన ప్రధానం

స్థిర సుఖ ఆసనంలోకూర్చుని

1st Step:- షణ్ముఖి ముద్రతో తొమ్మిది (9) సార్లు 'ఓం'కార సాధన చేయాలి. అలవాటు అయ్యాక అశ్వినీ ముద్ర కూడ కలిపి చెయ్యాలి. షణ్ముఖి అంటే రెండు నాసా రంధ్రాలు, రెండు చెవులు, రెండు కళ్ళు మూసుకొని నోటితో ప్రాణాన్ని తీసుకుని చేయటం.

2nd Step:- దీనిలో పూరక, కుంభక, రేచకాలు 1:1:1 చేయాలి. ఈ సాధన చేసేటప్పుడు నాలోని పృధ్వి తత్త్వాన్ని, జలతత్త్వాన్ని, అగ్ని తత్త్వాన్ని కలుపుతున్నాను అని భావించాలి.

1) షణ్ముఖ ముద్రతోనే నోటితో గాలిని పీల్చుతూ ఉదర భాగం పూర్తిగా కుంభకం చేసి తరువాత ముక్కుతో నెమ్మదిగా గాలిని వదలాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లు చేయాలి.

2) షణ్ముఖి ముద్రతోనే నోటితో గాలిని పీల్చుతూ ఇప్పుడు హృదయ భాగంలో దహరకుంభకం చేయాలి. ముక్కుతో గాలిని వదలాలి. నాలోని వాయుతత్త్వము, ఆకాశ తత్త్వము కలుపుతున్నాను అని భావించాలి. పూరక, రేచక, కుంభకాలు 1:1:1 ఇలా ఏడుసార్లు చేయాలి. దీనితో లంగ్స్ ప్యూరిఫై అవుతాయి.

3) ప్రాణచాలనం 1:1:1 గా షణ్ముఖి ముద్రతో నోటితో గాలినిపీల్చి కంఠం వరకూ కుంభకం చేసి, ప్రాణాన్నినీవు సంకల్పంతో శరీర భాగంలో లేదా ఆ చక్రాల్లో త్రిప్పగలిగిన ప్రజ్ఞానం దాన్నే యోగం అంటారు. వదిలేటప్పుడు ముక్కు ద్వారా వదలాలి. నాలోని పంచతత్త్వాలు, పంచ ప్రాణాల్ని ఏకం చేస్తున్నాను అని భావించాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లు చేయాలి.

3rd Step:- ఈ సాధనలో ఆకాశతత్త్వాన్ని శూన్యంలో నా మనస్సు శూన్యం చేస్తున్నాను అని భావించాలి. పూరక, కుంభక, రేచకాలు 1:1:1 గా చేయాలి.

ఇక్కడ మాత్రము ముక్కుతోనే గాలిని కేవలం శిరోభాగంలో కుంభకం చేసి వదిలేటప్పుడు ముక్కు ద్వారా ఒక్కసారిగా గాలిని వదిలివేయాలి. నాలోని మనోమాలిన్యం ఒక్కసారిగా బయటకు వస్తోంది, నా బ్రైన్ సెల్స్ ప్యూరిఫై అవుతున్నాయి అని భావించాలి. ఈ క్రియల వల్ల మనస్సు నియంత్రించబడి తరువాత చేసే ధ్యానంలో అంతర్నాదం వినటానికి దోహదపడుతుంది.

ఈ సాధనలో ఆరంభంలో ఒక గ్లాసు నీరు పెట్టుకోవాలి. మొదట ఓంకార సాధన తరువాత 1/2 గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. ఈ ప్రాణక్రియలు పూర్తి అయిన తరువాత మిగిలిన 1/2 గ్లాసు నీరు త్రాగి ధ్యానానికి కూర్చోవాలి.

ధ్యానంలో భూమధ్యంలో దృష్టి కేంద్రీకృతం చేయాలి, ఖేచరీ ముద్ర అంటే నాలికని వెనక్కి మడిచి చేతులు వదులుగా ఏ బిగుత్వము ఏ కండరాల్లోనూ లేకుండా మీకు తోచిన ముద్రలో పెట్టుకోండి. మీ గురు స్వరూపాన్ని ధ్యానించండి. ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. శరీరంలో ఏ రకమైన బిగింపు ఉండకూడదు.

ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశేర్జువ తిష్ఠతి. భగవంతుడు నిశ్చయం చేసి హృదయస్థానంలో (కూటస్థంలో) తనను అన్వేషించమని చెప్పాడు. ఇదే ఆయన యొక్క విశేషమైన అవస్థాన స్థలం. యోగ మార్గంలో వారికి హృదయస్థానం అంటే ఆజ్ఞాచక్రరూపంలోని కూటస్థమే. ఇది లాహిరీ స్వఅనుభవం.

గురుధ్యానం చెయ్యడానికి అనేక మార్గాలు. అప్పుడు మీరు ధ్యాన స్థితికి వెళ్తారు. కూటస్థాన్ని చేరుకోవడం వరకే సాధన. ఆజ్ఞాచక్రం వరకే సాధన. ఆపై జీవాత్మ ప్రయాణం కాంతి చక్రాలలో జరుగుతుంది.

యోగంలో జీవుని బంధాలు ఎంతవరకు అంటే-

1) మణిపురంవరకు-తల్లితో వచ్చిన బంధం పూర్తి

2) హృదయంవరకు-భార్య, సంసారముతో వచ్చిన బంధం పూర్తి

3) ఆజ్ఞ వరకు-గురువుతో బంధం పూర్తి, ఆపైన ఆత్మగా.

4) సహస్రారం పైన-న ఆత్మ పరమాత్మ. సమాధి స్థితిలో ఏమి లేదు.

కనుక ధ్యానంలో ఒక్క "గురు కృపాహి కేవలమ్" మాత్రమే చాలు. సమాధిస్థితి, ఈ అవస్థనే పరబ్రహ్మ స్థితి అంటారు.

క్రియ అంటే అర్థం "కర్మ" అని. అందుకే క్రియాయోగమే గీతా ప్రకారము కర్మయోగము. ఏ కర్మ ద్వారా అయితే పరమాత్మలో జీవాత్మ విలీనం అవుతుందో అదే కర్మయోగం లేదా క్రియాయోగం అనే పేరుతో పిలువబడుతుంది.

ప్రాణానికి ఉన్న చంచలత, అంటే అస్థిరత్వం కారణముగానే దేహబోధ కలుగుతోంది. అందువల్ల నిద్ర కూడా అవసరమవుతోంది. కానీ ఈ క్రియా యోగం చేస్తుంటే ప్రాణం స్థిరమయిపోయినప్పుడు మరి నిద్ర ప్రయోజనం కూడాఎక్కువగా ఉండదు. ఈ విధంగా యోగి చాలాసేపు సమాధిస్థితుడయి ఉండడం అలవాటయిపోతుంది. ఆ స్థితిలో అతనికి ఆక్సిజన్ అవసరం కూడా ఏమి ఉండదు. ప్రాణులన్నీ ఆక్సిజన్ తీసుకుంటాయి. కార్బన్ డైయాక్సైడ్‌ను విడుదల చేస్తాయి. కానీ యోగులు, యోగక్రియ ద్వారా తమ శరీరంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్క కోశాన్నీ కార్యరహితం చెయ్యడంలో సమర్థు లవుతారు. అప్పుడు వారు ఆక్సిజన్ లేకుండానే ఉండగలుగుతారు. యోగులు జాగ్రదవస్థలోకి తిరిగి వచ్చినప్పుడు అన్ని కోశాలతోపాటు గుండె కూడా కొట్టుకోవడం మెదడుకు ప్రాణశక్తి వెళ్ళడం అన్ని పనులు సక్రమంగానే జరుగుతాయి. ఈ విధంగా లాహిరీ క్రియాయోగాన్ని ఆచరించి నిరంతరం శ్వాసను గమనిస్తు వుంటే మనలో శ్వాసరూపంగా ఉన్న భగవంతుడే మన యోగక్షేమాన్ని చూస్తాడు.



గాయత్రీ జప సాధన

(వేదమూర్తి తపోనిష్ఠ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య)

గాయత్రీ తపోభూమిలో 1968, అక్టోబర్ సాధనా శిబిరంలో ఇచ్చిన ప్రవచనం.

భగవంతుడు ఏ పని కొరకు మనల్ని ఈ ప్రపంచంలోకి పంపించాడో, ఏ పని కొరకు మనుష్యయోనిలో జన్మించామో, ఆ పనిని పూర్తిచేయుట మన కర్తవ్యం. ధార్మికతకు అర్థం కర్తవ్య పాలన, మేము సంపూర్ణ జీవితంలో గాయత్రీ మంత్రం గురించి ఎంతెంత అయితే ఆలోచించామో, శాస్త్రాలను చదివామో, సత్సంగం చింతన మననం చేశామో దాని సారములో మూడు విషయాలు దాగి వున్నాయి. 1) **ఆస్తికత**–అనగా ఈశ్వర విశ్వాసం; 2) **ఆధ్యాత్మికత**–అనగా ఆత్మబోధ, తనను తాను పరిష్కరించుకొని తన బాధ్యతలు స్వీకరించుట; 3) **ధార్మికత**–అనగా స్వావలంబన, పరాయణత, కర్తవ్య పరాయణుడు, స్వావలంబి, ఈశ్వర పరాయణుడైన ఏ వ్యక్తి అయినా గాయత్రీ ఉపాసకుడని చెప్పబడతాడు. గాయత్రీ మంత్రం యొక్క జ్ఞానపక్షం ద్వారా ఏ శాంతి, సద్గతి లభిస్తాయో వాటికి అధికారి అవుతాడు. మరియు ఈ లోకంలోనే స్వర్గము, ముక్తికి అధికారులవుతారు. ఇదే మా అనుభవం, ఇదే మా అభిప్రాయం, ఇదే మా విశ్వాసం.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం ।
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

శాంతికుంజ్ సోదరీమణులారా!

హరిద్వార్ ఇక్కడ గాయత్రీ తపో భూమిలో గాయత్రీమాత మందిరం ఉంది. ఇక్కడ గాయత్రీ మంత్రం సాధన చేయబడుతుంది. మంత్రం ఎంతో సార్ధకమైనది. సమర్ధవంతమైనది. దీని వలన ఎన్నో పనులు జరుగుతాయి.

మానవులు సమస్యలతోనే వస్తారు. సమస్యలతోనే జీవితం గడుపుతారు. ఆఖరికి సమస్యలతోనే, సమస్యల కోసమే జీవితాన్ని ముగిస్తారు. మనిషి

కాల్పనిక సాగరంలో మునిగి ఉన్నాడు. ఒకవేళ మనిషికి శాంతి లభిస్తే అది మంత్రం వలనే లభిస్తుంది.

మంత్రం అంటే జపం చేసే పద్ధతి కాదు. ఆలోచన చేసే పద్ధతి. మనిషి ఈ మంత్రాల ద్వారా తన దుఃఖాలను సుఖాలుగా మార్చుకో గలుగుతాడు. మంత్ర శక్తిని ఆశ్రయించకపోవటం వలన ఎక్కువ మంది కష్టాలలో మునిగి ఉన్నారు. దుఃఖాలను దూరం చేసే వక్తినే 'మంత్రం' అని అంటారు. వీనివలన భౌతిక అవసరాలు కూడ పూర్తి అవుతాయి.

ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం చాలా విశాలమైనది. దీనిలో గాయత్రీ మంత్రం యొక్క శక్తి ఉత్కృష్టమైనది. ఇది మనిషి యొక్క బుద్ధిని వెలుగులోనికి తీసుకువస్తుంది. మంత్రం పఠించటం మొదలు పెట్టిన తరువాత అది మనిషిని దేవుడ్ని చేస్తుంది. గాయత్రీ మంత్రంలోని ప్రతి అక్షరం నందూ జ్ఞానం–విజ్ఞానం ఇమిడి ఉన్నాయి. ఇందులో రహస్య తత్వం ఇమిడి ఉన్నది. వేదము, ఉప నిషత్తులు, దర్శనం, స్మృతులు, రామాయణం మొదలైన గ్రంథాలు వీని గురించి వివరంగా వర్ణించాయి. గాయత్రిని వేదమాత అంటారు. నాలుగు వేదాలు గాయత్రీ పుత్రులు. బ్రహ్మ తన ఒక్కొక్క ముఖం నుండి గాయత్రీ ఒక్కొక్క చరణానికి వాఖ్యను చెప్పాడని శాస్త్రాల్లో ఉంది. ప్రాణాయామపూర్వకంగా మంత్రాన్ని ఇలా ఆచరించాలి.

నాలుగు ముఖాల నుండి నాలుగు వేదాలను ఈ విధంగా రచించాడు.

ఓం భూర్భువః స్వః	(పూరకము) ఋగ్వేదం
తత్సవితుర్వరేణ్యం	(కుంభకము) యజుర్వేదం
భర్గో దేవస్య ధీమహి	(రేచకము) సామవేదం
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్	(బాహ్యకుంభకము) అధర్వణ వేదం

తరువాత ఈ వేదాల ద్వారా దర్శనం, అరణ్యకాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, స్మృతులు మొదలగునవి రచింపబడినవి. గాయత్రీ మంత్రంలో

ఉన్న ప్రతి అక్షరంలో ప్రపంచ విజ్ఞానం అంతా నిండి ఉన్నది. ఇందులోనే బంగారం తయారుచేసే విధానం కూడా ఉన్నది.

గాయత్రి మంత్రాన్ని ఉపాసించటం సర్వశ్రేష్ఠం. ఇందులో బుద్ధిని సన్మార్గంలో నడపమన్న ప్రార్ధన ఉంది. మనిషికి సద్బుద్ధి వస్తు భౌతికత ఆధ్యాత్మిక లాభాలు కలుగుతాయి. ఉపాసన అంటే దగ్గర కూర్చోవటం అని అర్థం. అంటే భగవంతుని దగ్గర కూర్చోవటం అని అర్థం. ఆవుదూడ ఆవు దగ్గరకు వెళ్ళకుండా పాలు త్రాగగలుగుతుందా? తల్లి ఒడిలో కూర్చోకుంటే బిడ్డపాలు త్రాగగలుగుతుందా? అదే విధంగా భగవంతునికి సమీపంగా లేకుంటే ఆత్మ యొక్క ఆకలి ఏ విధంగా తీరుతుంది? ఇదే మనుషులను తృప్తిపరిచే ఉపాసనా పద్ధతి. మనిషి శరీరంలో ఏ విధంగా ప్రాణానికి ప్రాముఖ్యత ఉందో అదే విధంగా ఆత్మలో ఈశ్వరునికి ప్రాముఖ్యం ఉంది.

సాధకుడు భగవంతుని దగ్గరకు వెళ్ళినపుడు మాత్రమే తన వేదనలను భక్తిభావంతో విన్నవించుకోగలుగుతాడు. ఆ సమయంలో భగవంతుడు భక్తుని కోరికలను తీర్చగలుగుతాడు. అతని తృష్ణను వాసనలను, అహంకారమును అంతం చేస్తాడు. సాధకునికి శాశ్వత సంతోషం, మనోవికారములను శమింపచేయటం, బాధలను నివారించటం సుఖవంతం అయిన గృహస్థ జీవనం, గౌరవం మొదలైన ఆధ్యాత్మిక లాభాలను కూడా పొందుతాడు. దీని వలన అతడునరుని రూపం నుండి నారాయణుని రూపంలోనికి మారతాడు.

మంత్రజప విధానము:- మంత్రాన్ని ఉచ్చరించుటలోనే మంత్రసిద్ధి ఉన్నది. మంత్రాన్ని వాచక జపంగా చేసేటప్పుడు ఒక్కొక్క బీజాన్ని ఎన్ని మాత్రలు నిలిపి పలకాలి అన్నది తెలుసుకోవాలి. ఆ పరిజ్ఞానం చాలా ముఖ్యం కనుక గురువు పలికినట్లుగానే మనం పలకాలి. బహిర్గతంగా ఉచ్చరిస్తు మంత్రాన్ని వాచక జపముగా కొంచెము సేపు అనాలి. రెండవ దశలో నీకు మాత్రమే లోపల వినిపించేటట్లు ఇక అంతర్భాగంలో మౌనంలో భావన చేసుకుంటూ ఒక్కొక్క చక్రమందు ఈ బీజాలను నిక్షిప్తముగా చేసికొన్నట్లు

భావించి "మనోజపం"గా చేయాలి. అప్పుడు మనలోని చక్రాలన్నియూ నాదముగా మారుతాయి. నాదం అంటే అగ్ని నాదాగ్ని వెలుగు. కాబట్టి జడములైన శబ్దములు అర్ధము చేత ప్రాణవంతం అవుతాయి. శబ్ధము అర్ధమును దాటి తేజస్సయిన నాదముగా మారుతుంది సాధనలో. దాన్ని "నాదానుసంధానం" అంటారు. నాదం అంటేనే ఎక్కడయినా "ఓం" కారమే. ఓం కారానికి ప్రత్యామ్నాయంగా గురువు ముందు దాని మాతృకా స్వరూపమైన ఒక మంత్రాన్ని ప్రసాదిస్తారు. ఆ మంత్రంలోని అక్షర సమాహారము అంతా కలిపితే చివరికి ఓంకారంలో ఆ మంత్రం లయిస్తుంది. సర్వవర్ణాలు ఓంకారంలోంచే పుట్టాయి. ఓంకారములోనే లయం అయిపోతాయి. మంత్రం కూడా నాదమే. ఆ నాదంతో అనేకాన్ని భావించే మనస్సుని ఏకాన్ని భావన చేసేటట్లు గురువు ఉపదేశం చేస్తాడు, అప్పుడు ఆ సాధనతో మనస్సుకు "శాంతి" చేకూరుతుంది.

మనలోని ప్రాణ, మనో, దృష్టులను ఏకీకృతము చేయుట ప్రాణాయామ లక్షణము లేదా నాదానుసంధాన లక్షణం. దీనినే ప్రాణజపమని, మనోజపమని, యోగమని, ధ్యానమని చెప్పెదరు. శ్రద్ధ, విశ్వాసము మీద సాధనా ఫలితం ఆధారపడి వుంటుంది.

మేము కూడా సమర్థులమే. మేము మీ అంధకారాన్ని తొలగించాలని వెలుగును మీలో నింపాలని అనుకుంటున్నాము. మీరు హరిద్వార్ వచ్చి కొంత తీసుకునే వెళ్ళవచ్చు. మీరు ఇక్కడ నుండి వెళ్ళి భగవంతుని కొరకు కొంత వరకు జీవించటం నేర్చుకోండి. కేవలం మీ పొట్ట కొరకే జీవించక జీవితాన్ని అభివృద్ధిలోనికి తీసుకొని వెళ్ళండి. దీని వలన మేం ఎంతో సంతోషిస్తాం. భగవంతుడు కూడా సంతోషిస్తాడు. మీ వ్యక్తిగత సమస్యపట్ల మేం పూర్తిగా శ్రద్ధ వహిస్తాం. మేం వానిని దూరం చేస్తాం. మీరు నిశ్చింతగా ఉండండి. ఈరోజుకి ఇంతటితో సమాప్తం, ఓం శాంతి.

'సోహమ్' ధ్యానజ్యోతి

(పరమపూజ్య శ్రీ స్వామి ఓంకార్ మహరాజ్)

శ్రీ శాంతి ఆశ్రమం, శంఖవరం (వయా) తూర్పు గోదావరి జిల్లా.

ధ్యానాలన్నింటిలోను 'సోహమ్'-శ్వాస-ధ్యానము అత్యంత సాహాయ్యకారి. అది చాలా సులువయిన, చాలా సరళమయిన, చాలా స్పష్టమయిన పద్ధతిలో కోట్లకొలది సూర్యుల తేజస్సుతో గూడిన భావాతీతస్థితికి వ్యక్తిని చేరుస్తుంది. శ్వాస ద్వారా 'సోహమ్' మీద ఏకాగ్రత లేక ధ్యానము, లోపల, వెలుపల, చుట్టూ ఏకైన సత్తగా ఏకైక జ్యోతిగా ఉన్న ఆ వెలుగుతో వ్యక్తి తాదాత్మ్యం చెందటానికి దారి తీస్తుంది. వ్యక్తి ఆ లోపలి వెలుగును గుర్తించి తన జీవ కణాలలోనే దాని సాన్నిధ్యమును అనుభవిస్తాడు. ఆ స్వయం ప్రకాశ మానమయిన వెలుగువలననే ప్రతి వస్తువు ఉనికి గలిగి ప్రకాశిస్తుంది. ప్రారంభంలోనే ప్రథమ శ్వాసతోనే వ్యక్తి దానిని అనుభవించగలడు, ఏలయనగా -అది 'సోహమ్' (అది నేను, దివ్యత్వం నేను, జ్యోతి నేను) అని ఉచ్చరిస్తూ సర్వదా ఉన్నది.

వాస్తవంగా జ్యోతి, 'సోహమ్' శ్వాస-రెండు కావు, ఒక్కటే. అవి వేరు చేయరాని విధంగా, శాశ్వతంగా, అవిభాజ్యంగా సంయుక్తమై ఉన్నాయి. శ్వాసను ధ్యానించే వ్యక్తి జ్యోతినే ధ్యానిస్తున్నాడు. 'సోహమ్'-శ్వాస ధ్యానమును అర్థం చేసికొనటానికీ, తనలో విలీనం చేసికొనటానికీ మన మీ క్రింది వాక్యజాలమును గ్రహిద్దాం.

శ్వాసలో నేనున్నాను
నాలో శ్వాస ఉన్నది
నేను శ్వాసను
గతంలో నేను శ్వాసగా ఉన్నాను
వర్తమానంలో నేను శ్వాసను

భవిష్యత్తులో నేను శ్వాసగా ఉండవలసినదే.

గతంలోగానీ, వర్తమానంలోగానీ, భవిష్యత్తులోగానీ నేను ఈ శ్వాసకంటే వేరుగా ఉన్న క్షణం ఎక్కడ ఉన్నది? నేను శాశ్వతంగా శ్వాసతో ఏకమే. కాదు, నేను 'సోహమ్' శ్వాసనే. (ఇక్కడ శ్వాస అనగా-అన్నిటికీ మూలమయిన, ప్రాథమిక శక్తి అయిన 'ప్రాణము' అని అర్థము).

అధికంగా ఆచరణయోగ్యమయిన సాధనను లేక ఆధ్యాత్మికమయిన అభ్యాసమును చేయటానికై మనం మన కనులను మూసికొందాం. ఈ పదాలకు అతీతంగా ఎదిగి సర్వదా లోపల ఉన్న శ్వాసను అనుభవించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు వాస్తవంగా శ్వాసను అనుభవించగలరు, ఏలయనగా -అహర్నిశలూ-'సోహమ్', 'సోహమ్' (అది నేను, అది నేను) అని ఉచ్చరిస్తూ, మీ నిద్రలో గూడ అది యెల్లప్పుడూ ఉన్నది. మీ శ్వాసను-భౌతికము నుండి ఆధ్యాత్మికమునకూ, దేహము నుండి మనోమయశ్వాసకూ, దేహ భావననుండి భగవద్భావనకూ-తరలించటానికి ప్రయత్నించండి.

ఇంతకు ముందు చెప్పినవిధంగా శ్వాస, వెలుగు రెండుగాక ఒక్కటే అయినందున మీరు నిరంతరం శ్వాసను గమనించేటపుడు అది నేరుగా మిమ్మల్ని 'వెలుగుల వెలుగు' లోనికి తీసికొనిపోతుంది, ఎందుకనగా-'వెలుగు' శ్వాసలకు శ్వాస. కావలసినదంతా ఏమంటే-అమూల్యమయిన మానవజన్మయొక్క గమ్యం చేరటం కోసమై సంపూర్ణమయిన మనోబలంతో, హృదయబలంతో, ఆత్మబలంతో లోపలి 'సోహమ్' శ్వాసను పూర్తి ప్రశాంతతో గమనించటమే. ఆ విధంగా అత్యున్నతమయిన సమాధిస్థితిలో భావాతీత స్థితిలో, సుప్రతిష్ఠితులు కండి, ఆ స్థితిలో వ్యక్తి బాహ్యజ్ఞానం లేకుండా సంపూర్ణంగా అంతర్లీనుడవుతాడు. ఆ దివ్యత్వమును, వెలుగుల వెలుగును, దాని ఆటుపోట్లతో సహా, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలలో మనము గుర్తిద్దాం. యదార్థంగా శ్వాసలో మీరు ఉన్నారు, శ్వాస మీలో ఉన్నది. మీరు శ్వాసగా 'సోహమ్' 'వెలుగులకు వెలుగు' గా ఉన్నారు.

మీరు శ్వాసను ధ్యానించేటపుడు, లోపలి శ్వాస బయటి శ్వాస ఒక్కటే అని తెలిసికొంటారు. ఒకే శాశ్వతమైన శ్వాస 'సోహమ్' శ్వాస–ఉన్నది; అది ప్రపంచంలోని వ్యక్తులందరితో కాదు–వ్యక్తమూ అవ్యక్తమూ అయిన సమస్త జీవితంతోను ఏకమని మీరు భావించేలా చేస్తుంది. ఈ ధ్యానంలో మీరు చాల లోతుగా విలీనులయినపుడు, దేహారంభం నుండి మాత్రమే కాక సృష్టి ప్రారంభం నుండే 'సోహమ్' శ్వాసగా మీరుంటూ ఉన్నారని గ్రహిస్తారు. ఏలయనగా–'సోహమ్' శాశ్వతం గనుక. 'సోహమ్' వలననే ప్రపంచమంతా ఉన్నది. వారు మీలో ఉన్నారు, మీరు వారిలో ఉన్నారు.

'సోహమ్' ధ్యానంలో, కాంతి సాగరంలో బుడగవలె, ప్రపంచం విలీనమవుతుంది. అంతం గల శ్వాస అనంతమయిన శ్వాస అవుతుంది, కాదు; అది, తానెప్పుడూ అంతం కలదిగా ఉండలేదనీ, అనంతమయిన 'సోహమ్' శ్వాసగానే ఉన్నదనీ గుర్తిస్తుంది. వ్యక్తియే విశ్వవ్యాప్తుడుగా ఉంటూ ఉన్నాడు (జీవో దేవః సనాతనః). ఆ విధంగా, వ్యక్తిగతమైన శ్వాసపూజ, సమగ్రమయిన అఖండమయిన ఆజ్ఞేయమయిన సమిష్టిగా ఉన్న విశ్వవ్యాప్తమయిన 'సోహమ్' పూజకు మనలను చేరుస్తుంది. మనలో ధ్యానజ్యోతిని వెలిగిస్తుంది.

ఓమ్ ! ఓమ్ !! ఓమ్ !!!



తిప్పతీగ-అమృతవల్లి-గిలోయా

(ఇమ్యూనిటీని పెంచి వ్యాధులన్నింటిని తరిమివేసే దివ్యౌషధము)

అనారోగ్యాలను పోగొట్టటానికి, ఏ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా వ్యాధులను నివారించుకోవడానికి దివ్యౌషధం ఈ తిప్పతీగ. అమృతవల్లి అనగా చావులేని తీగ. అమృతము నుండి పుట్టినది. దీని పేరు 'గుదూచి' ప్రపంచమంతా తెలుసు.

గమనిక:– వేపచెట్టుపై అల్లుకున్న తిప్పతీగ అమృతవల్లి చాలా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

దీని ఉపయోగాలు:–

1) ప్రధానముగా అన్ని రకాల విష జ్వరములకు (డెంగ్యూలాంటివి) దివ్యౌషదం.

2) దీని ద్వారా డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది.

3) చర్మ వ్యాధులకు అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

గుదూచి:– దీనిని గురించి రామాయణమున ఒక చిన్న కథ కలదు. రాక్షస పరివృతుడైన రావణుని రాముడు చంపెను. అప్పుడు రావణునిచే చంపబడిన వానరులను దేవేంద్రుడు అమృత వర్షమును గురిపించి బ్రతికించెను. అప్పుడా వానరుల శరీరము నుండి జారి నేలపడిన అమృత బిందువు నుండి తిప్పతీగ అయి పుట్టెను.

లివర్:– మన దేహంలోని ప్రధాన అవయవమైన లివర్‌ని శుభ్రపరచి మిగిలిన అవయములలోని దోషాన్ని నివారించును.

గుణములు:– నిజ రసము చేదు రుచి కలిగి యుండును. ఉష్ణవీర్య మైనది వాత, పిత్త, కఫ మూడు దోషములను హరించును. రక్తశుద్ధి కలిగించును. వాంతి, మేహములను హరించును. ఆయుర్వృద్ధి నిచ్చును. జఠరాగ్నిని వృద్ధి పరచును. దీని లేత ఆకుల చూర్ణము శరీర తత్త్వమును

మంచిగా మార్చును. దేహములోని ముఖ్య అవయవములలోని దుష్ట ద్రవముల వెడలించును. దీని ఆకులకు ఆముదము పూసి వెచ్చచేసి కట్టు కట్టిన వ్రణములు/పుండ్లు మానిపోవును.

అన్ని రకాల జ్వరములకు దివ్యౌషదము:– తిప్పతీగ నలగగొట్టి నీటిలో వేసి ఒక రాత్రి అంతా నాననిచ్చి ఉదయం వడకట్టి దానిలో పంచదార కలిపి త్రాగిన జ్వరము తగ్గును. రక్తశుద్ధి అగును.

కామెర్లకు:– 1) తిప్పతీగ రసమునందు తేనె కలిపి ప్రాతఃకాలములో సేవించిన కామెర్లు తగ్గును. వంట్లో వేడిని హరించును; 2) తిప్పతీగ ఆకును నూరి ముద్దచేసి మజ్జిగతో సేవించిన కామెర్లు తగ్గును.

హృదయవాతమునకు:– తిప్పతీగ చూర్ణము, మిరియాల చూర్ణము కలిపి వేడి నీళ్లలో ప్రాతఃకాలమున త్రాగిన హృద్వాతములు హరించును.

చర్మ రోగములకు:– రోగి తిప్పతీగ ఆకుల నిజరసమును బలాను సారముగా త్రాగి జీర్ణమైన పిదప నేయి చేర్చిన యన్నమును పలుచని కంది కట్టుతో తినిన అన్ని రకాల చర్మ రోగముల నుండి నివారణ పొంది దివ్య రూపుడగును.

తిప్పసత్తు (దుంపపొడి) ఉపయోగాలు:–

1) నేతితో లేక ఆముదముతో లేక శొంఠితో తీసుకొనిన వాతమును.

2) పంచదారతో కలిపి తీసుకున్న పిత్తము (గ్యాస్) ను.

3) తేనెతో తీసుకొనిన కఫమును హరించును.

ఈ విధంగా తిప్పతీగ సంజీవిని వంటిది. అందరూ వాడి ఉపయోగాన్ని పొందండి.



సాధనలు

మన ఋషులు ఆచరించిన విధానం ఏంటంటే మొదట శ్వాసలో మార్పు తెచ్చుకున్నారు. దాని తరువాత సూర్యుని యొక్క తేజస్సుని సూర్యోపాసన గాయత్రీ మంత్రంతో లాక్కోవడం నేర్చుకున్నారు.

దాని తర్వాత గాయత్రీ మంత్రాన్ని యజ్ఞాన్ని ఉపయోగించుకుని వాతావరణాన్ని మార్చటం నేర్చుకున్నారు. పగలు గాయత్రీ మంత్రం–రాత్రి పంచదశి మంత్రం బాగా పని చేస్తాయి. పగలు సూర్య విద్యని–రాత్రి చంద్ర విద్యని గురువులు అందుకే ఉపదేశిస్తారు.

అంచేత ఇప్పటి నుంచైనా మీ శ్వాసను మార్చుకోండి. డీప్‌గా శ్వాస తీసుకుని నెమ్మదిగా గాలి వదలటం అన్నది నేర్చుకోండి. శ్వాస లోపలికి ఎంతసేపు పీల్చుకోగలరో అంతసేపు పీల్చుకోండి డీప్‌గా. ఎంత నెమ్మదిగా వదలగలరో అంత నెమ్మదిగా వదలండి. ఒక గంటపాటు రోజు ఇది ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి. దీన్నే **"డీప్ స్లో బ్రీతింగ్"** అంటారు. పీల్చేటప్పుడు లోతుగా ఊపిరితిత్తులు నిండా గాలి పీల్చండి. వదిలినప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోవాలి. రోజులో ఒక గంట పాటు ఇది ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి.

సూక్ష్మ శరీరానికి మనస్సుకు ఉన్న తేడా ఏమిటి అంటే మనస్సు మన వశంలో ఉండదు. మన వశంలో వున్న మనస్సుని సూక్ష్మ శరీరం అంటాం అంతే తేడా.

చైతన్యమైన ఆత్మను–జడమైన దేహమును కలిపి ముడిపెడుతూ రెండింటికి మధ్యన మిధ్యా నేను ఒకటి పుట్టుచున్నది. దానినే "చిజ్జడగ్రంధి" అని, జీవుడని, అహంకారమని, కారణ శరీరమని అంటారు. ఆత్మగతమైన నేను లోంచి నీటిలో నుంచి బుడగ వచ్చినట్లు దేహపరిమితమైన నేను పుట్టి. అది దానిని పుట్టుకను మరచిపోయి స్వతంత్రముగా వ్యవహరిస్తున్నది. ఈ 'నేను' అను తలంపే మూల తలంపు.

సాధనల యొక్క అంతిమ లక్ష్యం: ఏమీ ఆలోచించనటువంటి మానసిక స్థితిలో ఉండగలిగే సాధన. దీనిని అరవిందో మూడు రోజులలో నేర్చుకున్నాడు. భగవాన్ రమణ మహర్షి కళ్ళు తెరిచినా, కళ్ళు మూసినా ఏ ఆలోచనా లేని స్థితిలో ఉండేవారు. మనస్సు ఏ తలంపు రాకుండా ఉంటేఅప్పుడు అంతర్ముఖం అవటానికి ఇష్టపడుతుంది.

ఈ అంతర్ముఖ యాత్ర మనం శ్వాస ద్వారా చేస్తాం. విశ్వాసము అంటే విశిష్టమైన శ్వాస. విశ్వాసము మీన్స్ యూనో హౌ యూ ఆర్ బ్రీతింగ్. శ్వాసని నిరంతరం గమనిస్తూ వుంటే రోజురోజుకి మనలో సర్వజ్ఞత్వం డెవలప్ అవుతుంది. అందుచేత శ్వాసే భగవంతుడు. నిరంతరం శ్వాసని గమనిస్తూ ఉండాలి. సాధనలో గాలి లోపలికి వెళుతున్నప్పుడు మీ దృష్టి ముక్కు కొన దగ్గర ఉండాలి. ఈ విధంగా మాత్రమే మీ మనస్స ప్రశాంతత పొందుతుంది. ఆలోచనా రహిత స్థితికి చేరుతుంది. అప్పుడే మనకు ఆత్మ చైతన్యానుభూతి కలుగుతుంది.

సాధకులకు సూచనలు:

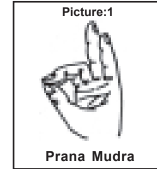
1) మెడిటేషన్ అయ్యాక నోట్ చేసుకోండి. నిద్రపోయిన తరువాత కలలొస్తాయి, వాటిని కూడా నోట్ చేసుకోండి. దీనిని డ్రీమ్ డైరీ అని పేరు పెట్టుకోండి.

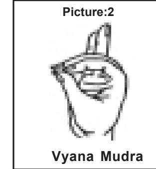
2) రాత్రి నిద్ర పోతున్నప్పుడు ఏమి ఆలోచిస్తూ పడుకుంటారో ఖచ్చితంగా ఆ ఆలోచన రెండోరోజు పొద్దున్న జరిగి తీరుతుంది. ఒకే ఆలోచన అది భౌతిక జగత్తులో దిగేంత వరకు మార్చకూడదు.

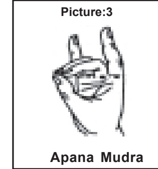
3) నిద్రని సాధనగా మార్చాలి. మన సాధనలన్ని రాత్రి సాధనలే. పగలు శ్వాసకి రాత్రి శ్వాసకి తేడా గమనించండి. మనని నిద్ర పుచ్చేది, మెలకువ తెచ్చేది ఉదాన ప్రాణం దాన్ని పట్టుకోవాలి, గమనించాలి.

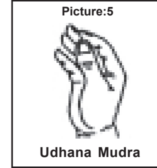
ఓం ఓం ఓం

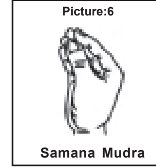
Useful Hastha Mudras

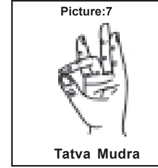
Picture:1

Prana Mudra

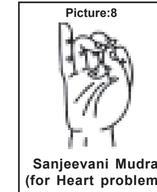
Picture:2

Vyana Mudra

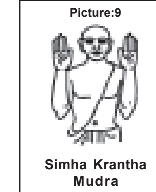
Picture:3

Apana Mudra

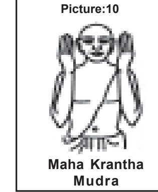
Picture:5

Udhana Mudra

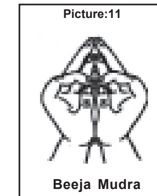
Picture:6

Samana Mudra

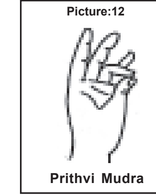
Picture:7

Tatva Mudra

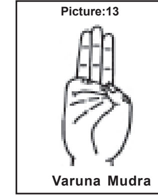
Picture:8

Sanjeevani Mudra (for Heart problems

Picture:9

Simha Krantha Mudra

Picture:10

Maha Krantha Mudra

Picture:11

Beeja Mudra

Picture:12

Prithvi Mudra

Picture:13

Varuna Mudra

(మహా) శుభ కామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం న్యాయేన మార్గేణ మహీ మహీశాః
గోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం, లోకా సమస్తాః సుఖినోభవంతు
కాలేవర్షతుపర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయాః
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్నుయాత్
అపుత్రాః పుత్రిణః సంతు పుత్రిణః సంతుపౌత్రిణః
నిర్ధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అసతోమా సద్గమయా
తమసోమా జ్యోతిర్గమయా
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా
స్వార్థం మా పరమార్థంగమయా
అవ్యవస్తాం మా సువ్యవస్థాంగమయా
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః

